

TAJEMSTVÍ INDICKÉ JOGY

Praktický běh
vyvíjení okkultních schopností
a síl v člověku.

Dle různých pramenů a lóžových rukopisů napsal

HERMES S. I. 17.



STUPEŇ UČENÍKA.



1908.

Nákladem časopisu ISIS a PARACELSIA v Žižkově.

103 E 79



Slovo úvodní.

Nemálo hrdým bývá člověk na neoprávněný název „koruna stvoření“. Jak ironicky však zní toto označení vzhledem k jeho slabosti, jeho bezmoci a bezradnosti . . . Máme oči a nemůžeme viděti, co se skrývá za pahorkem, co přichází z dále nebo co jest utajeno v hlubinách země a v lůně šedých věků. Máme uši a neslyšíme, co v malé vzdálenosti povídají o nás naši nepřátelé a jaké kuji proti nám plány. Co nám prospěje, slyšíme-li sebe lichotivější slova svého souseda, nelze-li nám vnímati jeho zálučných, prospěchářských myšlenek? Se zálibou patříme do zdánlivě upřímných očí svého kamaráda a nevíme ničeho o zradě klíčící snad v jeho srdci. Úzkostlivě vyhýbáme se na cestě kamenům a nepozorujeme, že vítr sráží na nás tašku se střechy; chceme uniknouti morové epidemii, stěhujeme se do morem nezasazených krajín a zatím umíráme pod troskami srazivších se vlaků. — Toť skutečnosti připomínající nám až příliš zřejmě naši nedokonalou výzbroj a nepřípravenost oproti nebezpečím a kalamitám, jež na nás za každým krokem číhají.

Leč s dostatek jest postaráno o člověka, který dal v nitru svém vyklíčiti snaze po vyšším poznání. Nosí v sobě zbraň, kterou obyčejně průměrný člověk obrací ostřím proti sobě, zbraň, která vhodně užita činí z něho nedotknutelného a nezranitelného vládce vesmírové hmoty. Touto mocnou zbraní jest „vůle“. Není to však onen

slabý odstín vůle pěstěný tak zv. „Novou Myšlenkou“, nýbrž vyšší aspekt vesmírové vševůle dřímající v nitru každého člověka a čekající jenom na magické probuzení. A právě těm jest psána kniha tato, kteří prodchnuti žhavou touhou po božských silách, nelekají se překážek a nebezpečí, jež se jim z počátku snad v cestu postaví. Není účelem této knížky pouze upozorniti na okkultní síly a schopnosti, **nýbrž přímo naučiti schopnostem těm a vyvinouti síly, o nichž se většině lidí ani nesnilo.** Po absolvování v naší knize podávaného kursu, který je rozdělen na tři části (I. stupeň: učeň, II. stupeň: tovaryš, III. stupeň: mistr), stane se ze žáka teprve opravdový člověk, „koruna stvoření“ v nejlepším smyslu těch slov. Bude pánem svého osudu, pokud tomu ovšem dovolí všeobecný zákon kausální: karma. **S úžasem sezná, jakou mocnou silou jsou jeho myšlenky, jimž rozkazovati se byl naučil, radostí naplní ho vědomí moci, síly a zdraví, kterých nabyl vytrvalým cvičením indické jogy.** Otevrou se mu brány chrámu, který mu byl doposud sedmi zámky uzavřen, pronikne tajemstvím vnitřní přirozenosti člověka, jehož psychické i duchovní síly byl vyvinul. Stane se Mistrem ...

„Tajemství indické jogy“ nemá nic společného s drahými a s velkou reklamou nabízenými knížkami jako jsou „Americké hypnotické kursy“, „Osobní magnetism“, „Tajemství úspěchu“, „Moc hypnosy“, „Radiopathie“, „Nová Myšlenka“ a pod. Námi vydaná knížka nedělá z lidí brutální, egoistické nadlidi, nýbrž ethicky pokračující ideální jednotlivce užívající svých schopností a sil k dobru veškerenstva. Jest to „bílá magie“, jejíž znalost ozbrojuje člověka daleko větší silou a mocí než satanické praktiky „černého umění“.

Náš učebný běh spojuje dva velké systémy jogy, z nichž jeden se dotýká fysiologické části člověka, druhý směřuje k psychickému vývinu. Tímto souladným spojením obou přemáhají se snaze obtíže a žák pokračuje rychleji v před. S vývinem psychickým jde ruku v ruce vývin ethický, a jenom takto lze obejít mnohá úskalí, jež vyvstávají pro neofyta jak na úrovni hmotné tak na pláni astrální. Jistými cvičeními, které musí žák nejprve prodělati a jež jsou tu obšírně popsána, magnetisuje a oživuje síly nižší úrovně astrální říše, které jako smečka zdivočelých psů vrhají se na každého, kdož zaklepá nepřipraven na brány astrální. A proti těmto infernálním útokům, které mnohdy nabývají dokonale fysické přirozenosti, jest žák chráněn naší methodou, jež ve svém účinku nikdy

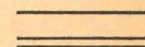
neselže. A právě tou okolností zvyšuje se cena našeho běhu, který nezanechá cvičícího bezradným a nevystavuje ho na pospas astrálním vlivům.

Nic není nebezpečnějšího než vývin okkultních sil bez současného vývinu ethického. Střelnou zbraní může zacházeti pouze rozumný člověk, nerozumný přivodí si smrt. Podobně jest tomu v magii. „Černý mag“ podobá se biblickému Samsonovi, jenž zmírá pod ssutinami jím zbořeného chrámu. Sobec, který vyvinuje okkultní síly, aby jimi škodil svým bližním, spaluje se v ohni, který sám vyvolal; zničí sama sebe.





PRŮPRAVA.



Několik předběžných pokynů.

Dříve než započne doba vlastního učení, nutno upozorniti žáka na dvě podmínky, od nichž závisí jeho úspěch v započatém díle. Musí vydobít sobě klid a býti vytrvalým a trpělivým. Toť základní kameny chrámu vyššího poznání.

Nic tak neruší duchovní práci, nic neoddaluje tak výsledky konaných cvičení jako žákův neklid projevující se nervosními pohyby nohou, rukou, hlavy, očí nebo celého těla. Žák musí se především státí pánem těchto mimovolných svalových pohybů rozptylujících vitální energii, kterouž nashromažďovati jest prvním jeho úkolem. Šoupání nohama, louskání prsty, okousávání nehtů, pohrávání s řetíz-kem u hodinek, vějířem neb jinými předměty, upravování účesu, šatu a pod., toho všeho musí žák zanechat. Tím není řečeno, že má žák neustále zachovávatí strnulou posici jako neživá loutka; jenom po dobu cvičení má býti s to uvéstí se ve stav naprostého klidu, aniž by mu to působilo nějakých obtíží a nebo vyžadovalo zvýšené pozornosti.

Za tím účelem doporučuje se konati třikrát denně následující čtvrt hodinové cvičení: Usedneme pohodlně na židli a po celou čtvrt hodiny nepohneme ani jediným svaem. Abychom zamezili těkání očima, díváme se upřeně na libovolný bod tak, abychom jej viděli nejasně, neurčitě, jako v mlze, abychom, jak říkáme, otevřenýma očima zírali v „nic“. K zamezení event. vyrušování hlukem

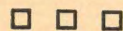
z venčí ucpeme uši kouskem vaty uvázané na niti, abychom ji po ukončeném cvičení mohli pohodlně odstraniti. V této nehybné posici musí žák setrвати, jak již bylo uvedeno, čtvrt hodiny.

Dalším požadavkem jest vytrvalost. Na tu většina žáků hřeší. Téměř všichni sobě přejí pokud lze v nejkratší době vyvinout okkultní síly a státi se adepty. Předběžných, avšak neméně důležitých a nutných cvičení prostě zanechají a započnou bez přípravy na př. cvičení jasnovidná nebo psychometrická. Mají-li přirozeně nezdar, zanechají i těch a odhodivše knihu prohlašují vše za klam. Zapomínají, že nelze stavět krovu, dokud zdivo není hotové. Jen trpělivost! Řím nebyl za den vystavěn.

Nelze stanovit všeobecného pravidla o délce doby cvičebné nutné k vyvolávání psychických efektů. Rozhodují tu tělesná dispoice, vnější okolnosti a vytrvalost. Někteří mají úspěch v době poměrně krátké, jiní (a jsou tím obyčejně sami vinní) musí čekatí déle než se objeví nějaký pozoruhodnější výsledek. Železná vytrvalost přemáhá však i překážky největší. Nebe musí být mocí vzato.

Nervosním a netrpělivým doporučuji následující cvičení: Naplňte větší nádobu směsí hrachu, čočky a bobu a nyní bedlivě roztřídíte jednotlivá zrna těchto luštěnin od sebe po čtvrt hodiny. Provádějte to třikrát denně. Po několika dnech operujte se směsí složitější. V okamžiku, kdy vás počnou prsty svědět a ztrácíte chuť k této zdánlivě dětské a pošetilé práci, přerušte třídění a procházejíce se po pokoji zpívejte nějakou veselou píseň. Pak započněte opět. Záchvaty nechutenství ke třídění budou stále řidšími, až zmizí úplně.

Tato dvě přípravná cvičení nutno konati denně ráno, v poledne a večer vždy v určitou hodinu po tři týdny. Nedomnívejte se, že cvičení, byť jednoduchá, jsou zbytečnými a bezvýznamnými hračkami. Jsou kvasivem probouzejícím mrtvou vodu vašeho nitra k životu. A tu upozorňuji žáky na velmi důležitou okolnost, totiž na přesné dodržování cvičebné hodiny. Rozdělte denní cvičení jak vám libo, jenom dodržujte ustanovenou hodinu. V tom ohledu nesmí vás zdržeti ani služba, ani povinnosti jiné. Hodina ta jest zasvěcena práci duchovní, již musíte zůstat věrnými. To platí o všech cvičeních.



Magické výškolení vůle a překážky ve vývinu.

Abychom probudili psychický smysl a ostatní magické schopnosti duše, nutno odstraniti některé překážky stavící se v cestu okkultnímu vývinu. Mnoho nepřátel se snaží naše svaté snahy potlačití hned v zárodku. Jest to především démon-alkohol ochromující naše fysické i duchovní schopnosti v míře největší. Nebudu se zde rozepisovati o zhoubných účincích alkoholu ať již ve formě jakékoliv, předpokládám v tom ohledu u svých čtenářů jistě vědomosti. Podotýkám jen, že i mírné požívání alkoholu působí rušivě na povšechný i speciální vývin psychický, takže žák požívající denně třeba jenom malé množství na př. piva nebo vína nepokračuje tak jako jeho kolega-abstinent. Nechci zde nikomu předpisovati, během doby pozná žák, co brzdí jeho vývin a zanechá toho sám od sebe. Co mu dříve působilo přemáhání, vykoná teď s láskou. Již proto by měl žák zanechatí požívání alkoholu, poněvadž působí jistou chvatnou činnost v životě, jehož tlaku mohou snést jen velice těžkopádné, hrubé a hutné živly; zároveň usiluje tento tlak dle známého zákona o zpětném působení přitáhnouti k sobě vhodné živly z obklopujícího nás vesmíru, takže jedná zřejmě proti cíli, o němž uvažujeme. Z pravidla nemá se požívatí alkoholu tři hodiny před jakýmkoliv cvičením nebo pokusem.

Podobným démonem jest i nikotin. Žák má se vystříhati nejen kouření, nýbrž i žvýkání a šňupání tabáku. Mnozí jeho milovníci tvrdí, že je činí zdravějšími, čilejšími, schopnějšími k duševní i tělesné práci, že je krátce oživuje. Umělé oživování a dráždění jest však zbytečným, žije-li člověk správně a přirozeně, neboť zdravý organism nemá zapotřebí umělého oživování. Ono jest ostatně také jenom dočasným, neboť za krátko vyvstanou depresse, nervová ochablost a jakási zpitomělost, kteréž stavy nechají se odstraniti zase jenom novými dávkami tohoto jedu. Kdo chce uhasiti žízeň, nesmí pítí slané vody, jinak bude neustále trápen žízní.

Psychický vývin vyžaduje naprostého zdržení se požívání tabáku a dovoluje spíše malé dávky alkoholu, který nemá na astrální tělo tak zhoubného vlivu. Ve spiritistických kroužcích, kde se kouří, nedaří se evokace a také media, která krátce před sezením kouřila, neupadají snadno do trance.

Než i kávy a čaje má se žák vystříhati a požívání jich omeziti na míru nejmenší.

— Pak přijde na řadu maso, protože vyvolává podobné, byť i menší účinky jako alkohol. Rozmnožuje rychlost životní činnosti a zvyšuje prudkost vášní a náruživostí, poněvadž současně absorbujeme s masem i živočišné pudy, které se v nás pak projevují. Není zapotřebí být naprostým vegetariánem, ač by to bylo jen ku prospěchu, avšak učinit sobě pravidlem nepožívatí masa mnoho.

Neméně než vyjmenovaná dráždidla činí naše snahy illusorními i nemírné ukájení pudu pohlavního.

Ukájení pudu pohlavního jest přirozenou potřebou obou pohlaví a neděje-li se ono příliš často, neškodí zdraví. Účelem pohlavní lásky jest plození potomků a rozkoš vyvolaná pohlavním aktem jest jenom prostředkem k dosažení toho účele. Většině lidí jest však účelem rozkoš, plození pak vedlejším břemenem; proto nelze se diviti, žezneužívá-li se této schopnosti, kteráž podle některých zasvěcenců zbyla člověku z tvůrčích sil, jimiž byl nadán v šedém pravěku.

S okkultního stanoviska dlužno časté ukájení pudu pohlavního zcela zavrhnouti a to hlavně proto, že pohlavním aktem ztrácíme mnoho ódické substance. Při pohlavním spojení, ano již při pouhém vzrušení, zvětšuje se ódický výron, a poněvadž, jak později seznáme, jest ód fysickým podkladem projevu okkultních sil, připravujeme se o velmi cennou substanci.

Při každém pohlavním spojení nastává jakási vzájemná výměna a přenos ódických výronů, čímž přenáší se určité psychické prvky a vlastnosti z osoby jedné na druhou. Tento přenos nastává již při pouhém objetí a této skutečnosti mohou rozumní manželé využití k svému umravňení, jak hned uvidíme.

Velikému nebezpečí vydávají se na př. mužové, souloží-li s mnoha ženami a naopak. Neboť někdy dostačí již jedna soulož, aby se psychické defekty z osoby jedné přenesly na druhou. Proto manžel-cizoložník není svojí družce nebezpečným jenom možností nákazy fysické, na př. pohlavní nemocí, nýbrž ohrožuje ji i psychicky a morálně. A pak diví se takový manžel u své družky nápadně změně v jejích citech a jejím chování a zatím jest onou změnou sám vinen.

Pohlavní obcování jest také tehdy škodlivé, je-li jeden nebo druhý z manželů ve hněvné a nebo jinak rozrušené náladě, kteráž

se může přenést na účastníka klidného, jevíc se na něm stísněností, dráždivostí a pod., zvláště je-li tento vůlově slabší. Proto ukájení pudu pohlavního má se dít za vzájemně dobré a klidné nálady a dohody, kdy oba manželé nalézají se v dokonalé harmonii, která jest tím žádoucnější, mají-li v úmyslu zploditi dítě, v němž se okamžitá souložová nálada může později i vyzrcadlit vlastností jí odpovídající.

Jak bylo již dříve podotknuto, mohou manželé využití přenášení duševních prvků intimním dotechem ke vzájemnému umravňení. Mravnější manžel může méně mravného druha blahodárně ovlivniti přenosem svých lepších jakostí, čímž nemálo mu prospěje. První musí však přemoci event. nutkání ke zlu, vyvolané opět přenosem špatnějších kvalit z druha méně vyvinutého. A na tomto principu přenosu a psychického ovlivnění zakládá se následující cvičení, jež se v praxi znamenitě osvědčilo.

Časně ráno, když se byla těla spánkem dokonale posílila, spojí se manželé (ne pohlavně) v plné lásce vřelým objetím, v němž setrvají půl hodiny, při čemž celou silou vůle bojují proti sebe menšímu vzrušení. Hrozí-li je přemoci vášně, nechť pokus ihned přeruší, vstanou a počnou pracovat. Musí bezpodmínečně vzdorovat každému pokušení a zřící se ukojení. Cvičení to nechť provádějí 4 až 8 neděl, až se jim podaří bez jakéhokoliv vzrušení setrvaťi ve vřelém tom objetí předepsanou dobu.

Nedomnívejme se však, dosáhli-li jsme bodu, kdy nás těsné spojení nahých těl zanechává klidnými, že se smíme na konec přece souložit ukojiti. Nikoliv. Naše dosavadní práce a námaha byly by ztraceny. Toť velmi důležité!

Po čtyř až osmínedělním takovém cvičení musíme udělati měsíční přestávku, po jejímž uplynutí započneme cvičit znovu. Nedá se všeobecně určití délka doby cvičebné. Manželé vycítí, dostoupilo-li už umravňení a duchovní povznesení žádoucí výše. Nesmí se jenom zapomínati na měsíční přestávku, která jest zvláště pro vůlově silnějšího jednotlivce velmi důležitou.

Samozřejmě občasná soulož jest dovolena, má se však dít pouze večer. Při aktu má mysl souložících být soustředěna na něco vyššího, vznešeného, na př. na celkové umravňení lidstva, na urychlení povšechného vývoje nebo na nějaké nesobecké přání, na př. aby všem trpícím bylo ulehčeno, aby naši nepřátelé přišli k poznání a pod. Přání ta se určitě realizují. O vykonané souloži se

nemá více mluvit, ani na ni myslit. Myšlenky naše nechť se po celý den zabývají předměty ušlechtilými, vyššími, čímž se i předcházející cvičení v psychickém přenosu značně usnadní.

Důsledným sebezapíráním ať již v ohledu fyzickém nebo mentálním silíme neobyčejně svoji vůli.

Sobec a nebo člověk smyslný nemá vůbec vůle, neboť otročí svým pudům, vášním a náruživostí. Jest otrokem satana, své nižší přirozenosti. Vůle jest jenom jediná směřující k dobru veškerenstva a přemáhající lákadla hmoty. Tu musí žák vyvinovat. Nechť často odpírá „zvířecímu“ a říká: „já nechci, jsem pánem a nikoliv otrokem hmoty“. Žítí uprostřed světa a nebýt jím potřísněno, tof neklamným znakem adeptství.

Žák nechť drží na úzdě i svoji fantasii. Smyslné obrazy, erotické knihy, nahá těla nesmí ho vzrušiti. Nemusí však žítí v naprostém odříkání, nesmí chtít jenom „požívati“, být „požitkářem“, nýbrž má hledět pouze mírně vyhověti přirozeným pudům. Jen takto dosáhne duševní harmonie.

Aby se žáku vše ujasnilo a podala se mu nit vyvádějící ho z labyrintu pochybností a zmotaných představ, vyznačím několik velmi důležitých pravidel, jež pisatel dílka „Životní Elixír“ (vydalo nakladatelství Otokara Grieseho v Žižkově, cena 1 K 20 h), pokročilejší už čela (žák) nám zanechal.

„Rovněž není účelno, zříká-li se kdo zevně nemravnosti, kořínky srdce však na ní lpí. Stejně je tomu při každém jiném neukojeném vnitřním přání. Hlavní věcí je zbavit se této vnitřní touhy; zevní napodobení pravého vnitřního odříkání je marno, je pokrytectví a zbytečné otroctví. Právě tak musí být s mravní očišťov srdce. Nejprve musí zmizeti nejnižší náklonnost, pak ostatní. Nejdříve je nutno zřici se lakomství, pak bázně, závisti, světské pýchy, krutosti, nenávisti a naposledy znenáhla ctižádosti a zvědavosti. Zároveň musí pokračovati sesilování étheričtějších a tak zv. duchovních částí člověka. V postupu od známého k neznámému je třeba cvičiti se v meditaci a vůbec jí napomáhati. Meditace je nevyslovitelná touha vnitřního člověka vznést se „k nekonečnému“; ve starých dobách byl to skutečný význam zbohovování, ale v evropských řečech není pro to souznačného významu, poněvadž věc sama již neexistuje na západě. Meditace snížena je na pouhé napodobení jako modlitba, velebení a pokání. Během všech stadií cviku je nutno zachovati rovnováhu vědomí (jistotu, že všechno, co je v kosmu a tudíž také všechno vzhledem k tobě, jakožto části

téhož, musí býti dobré). Neofyt by měl co nejvíce usilovat o to, aby sledoval každé rozumné zdravotní pravidlo, jak je stanovila moderní věda. Čistý vzduch, čistá voda, čistá strava, mírný tělesný pohyb, pravidelný způsob života, příjemná zaměstnání a okolí, jsou ne-li nevyhnutelná, tož aspoň velice prospěšná jeho pokroku.

V přírodě pracuje však strašlivý zákon, jehož nelze změnit a jehož činnost vysvětlí zdánlivé tajemství při výběru jistých čelův,*) kteří se vzhledem k moraliťe osvědčili v těchto několika letech jako smutné příklady. Připomíná si čtenář staré přísloví: „Nechte spící psy s pokojem!“ Leží v tom celý svět okultního významu. Žádný muž a žádná žena neznají své mravní důstojnosti, dokud tato nebyla vyzkoušena. Tisíce lidí jdou počestně světem, poněvadž nikdy nebyli vydáni pokušení. Je to nepopíratelná pravda, která se jmenovitě hodí k tomuto případu. Kdo chce zkusiti své schopnosti k „žakovství“, probouzí právě tímto činem každou dřímající náruživost zvířecí své přirozenosti a dohání ji k zuřivosti. Jeť to začátek boje o panství, boje, ve kterém není pro nikoho žádné milosti. Jedná se tu jednou pro vždy o „být či nebýt“. Zvítězit znamená adeptství; podlehnout neušlechtilé mučennictví; neboť padnouti jako oběť žádosti, pýchy, ziskuchtivosti, ješitnosti, sobectví, zbabělosti nebo jiné z nižších náklonností, je vskutku nešlechtné, měříme-li to měřítkem pravého člověčenství.

Čela doveden je k tomu, aby nejen vystoupil proti všem skrytým náklonnostem své přirozenosti, ale i proti vysokému tlaku zle působících sil, jež se nahromadily společností a národem, ke kterému patří. Jeť čela podstatnou částí tohoto nahromadění sil, a co se dotkne jednotlivce nebo skupiny (města nebo národa) působí na sebe zvrtně. A v tomto případě vzruší jeho snaha, být dobrým, celou spoustu všeho špatného v jeho okolí a přivodí na něho jeho vztek. Spokojí-li se žít v míru se svými sousedy a být skorem takovým, jakým jsou oni — snad trochu lepším nebo horším nad průměr — nevěnuje mu nikdo zvláštní pozornosti. Ale nechť projeví, že se stal schopným odkrýti prázdné zaání sociálního života s jeho pokrytectvím, sobectvím, smyslností, žádostí a jinými špatnými stránkami, a že se odhodlal vznést se k vyšší úrovni, je tu hned nenávisť, a každá špatná, pokrytecká nebo zlomyslná povaha vyše mu vstříc proud protivné síly vůle. Je-li uvnitř silný, setřese to, jako silný plavec rozděluje proud, který by slabšího strhl. Má-li čela jedinou skrytou chybu, má a musí, nechť dělá cokoli, vyjítí v tomto morálním boji na povrch.

*) Čela = žák.

Lak konvenčních forem, jímž nás potahuje „civilisace“, setře se až na poslední vrstvu a vnitřní já stojí tu nahé a bez nejmenšího obalu, v němž by se mohla skrýti skutečná jeho bytost. Společenské formy, které až po jistý stupeň činí na lidi morální nátlak a nutí je odvádět poplatky ctnosti tím, že se zdají dobrými, nechť jimi jsou nebo ne, zapominají se brzo pod tíhou žakovství a nátlak je brzo zlomen.

Žák nachází se v ovzduší klamů — maja. Nepravost nasadí si nejsvůdnější tvář a naruživosti svádějícího táhnou nezkušeného žáka do hlubin psychického snížení.

Není to snad podobno onomu obrazu velkého umělce, na kterém vidíme, jak satan hraje s člověkem o cenu duše a strážný anděl tohoto stojí vedle něho, aby mu radil a pomáhal? Neboť v našem případě jedná se o boj mezi vůlí čelovou a mezi nižší jeho přirozeností, a karma nedovoluje vměšování anděla nebo učitele, dokud není znám výsledek. Bulwer Lytton zidealisoval nám tento boj s živostí poetické fantasie ve svém „Zanonim“, díle to, jehož si každý okkultista váží, kdežto v „Podivuhodném příběhu“ vyličil se stejnou silou černou stránku okkultního bádání a smrtelná jeho nebezpečí. Žakovství označil před časem jistý mahatma jako „psychické rozpouštění“, které pohltí všechny strusky a zůstává jen ryzí zlato“. Lpí-li žák ještě potají na zlatě, na politickém důvtipu, materialistické pochybovačnosti, marnivostech, nepoctivé řeči, ukrutnosti nebo na smyslných radostech všeho druhu, tu vzejde jistě toto símě; na druhé straně bude tomu stejně tak s ušlechtilými vlastnostmi lidské povahy.

Vyjde na jevo skutečný člověk. Není-li vrcholem pošetilosti, opustí-li kdo hladkou cestu obyčejného života, aby slézal strmá úskalí žakovství, aniž by při tom měl jen poněkud jasný pocit jistoty, že má k tomu pravé nadání. Jak správně praví bible: „Kdo stojíš, hleď abys nepadl“, slova, jež měli by zrale uvážiti ti, kdo by se rádi stali čelý, dříve než se vrhnou střemhlav v boj. Bylo by bývalo pro některé z našich „čelů-laiků“ dobře, kdyby si to byli dvakrát rozmysleli, než se vydali v šanc zkouškám. Připomínáme různé smutné nezdary v době jednoho roku. Jeden stal se zadumčivým a odvolav všechny ušlechtilé názory, jež byl teprve před několika týdny projevil, stal se vyznavačem náboženství, které byl před nedávnem prohlásil opovrhlivé a nezvratně za falešné. Druhý dopustil se podvodu a upláchl s penězi svého šéfa, rovněž theosofa. Třetí oddal se hrubým výstřednostem a přiznal se k tomu

s neplodným vzlykotem a slzami svému „gúru“ (učiteli). Čtvrtý upadl do sítě ženy a rozešel se s nejmilejšími přáteli. Pátý jevil známky duševní poruchy a byl zažalován potom pro nepočetné chování. Šestý zastřelil se v okamžiku prozrazení spáchaného zločinu, aby ušel následkům. A tak bychom mohli ještě pokračovati.

Ti všichni byli zdánlivě upřímnými hledateli pravdy a platili ve světě za počestné osoby. Soudě dle zevnějšku, byli zcela způsobilí k volbě za kandidáty žakovství; ale „uvnitř bylo všechno hniloba a umrlčí kosti“. Lak světský byl tak tlustě nanesen, že se pod ním skryl nedostatek ryzího zlata, a když začalo působiti „rozpouštění“, objevil se žák ve všech těchto případech jen jako pozlacená kukla morální strusky od povrchu až po jádro.

Vylíčili jsme zde jen nezdary mezi čelý-laiky, docílilo se však i částečných úspěchů, a žáci takoví postupují znenáhla prvními stadii své zkušební doby. Někteří prospívají společnosti a světu vůbec dobrým příkladem a svým vzorem. Budou-li vytrvalí — blaze jim i nám všem; mají proti sobě nejnepříznivější poměry, ale přece „není žádné nemožnosti pro toho, kdo chce“.

Obtíže při žakovství zmírní se teprve tehdy, až se změní lidská povaha a nastane nový pořádek poměrů. Sv. Pavel v epištole k Římanům (VII. 18. 19.) myslel jistě na čelu, když pravil: „Chtění hotové mám, ale, abych vykonati mohl dobré, totož nenalézám. Nebo nečiním toho dobrého, kteréž chci; ale činím to zlé, jehož nechci.“ A v moudrém Kiratarjunyam (XI. 32.) stojí psáno:

„Je třeba mužně přemáhati nepřátele, jež se zdvihají v těle, těžko přemožitelné zlé naruživosti; kdo zvítězí nad těmi, je jako dobyvatel světů.“

Ano, žák musí chtít, pak přemůže všechny překážky. Bez boje není vítězství, a i když z počátku se neobjeví značné výsledky, nesmí ztráceti odvahy a pevné důvěry, nýbrž s dvojnásobnou silou a pílí nechť podnikne nový boj.

Veškeré jeho konání musí vyvěrati z nezištné lásky k bližnímu. Aby jeho činy byly prosty egoismu, musí v srdci pěstít čisté, nesobecké myšlenky, jež jsou oněch semenem. Nechť srdce žakovo jest prodchnuto absolutním milosrdenstvím a soucitem s každou trpící bytostí nevyjímaje ani nejnižších. Pomáhejž podle možnosti a svých sil každému, netázaje se, potřebuje-li tvé pomoci, aniž čekej za prokázanou pomoc jakékoliv odměny vezdejší nebo posmrtné. Buď vtělenou láskou, nezištností a milosrdenstvím. Potlač

hněv, závist, lakomost, úkrutnost, nenávisť, ctižádost, pýchu a ješitnost, neboť jedině zdeptáním těchto nepřátel sesílíš a zmagnetuješ svoji vůli, která otevře tobě studnici Moci a složí k nohám všechny poklady světa.

V této průpravě podal jsem povšechný ethický základ indické jogy. Žák nemusí se obávat fyzických nebo duševních poruch, které jsou nutným údělem všech, kdož ze sobeckých pohnůtek prakticky studují všeliké drahé americké kursy „Nové Myšlenky“. Knížka tato nepřivede vás k černé magii. Neučí hypnotisování a přece vám podá absolutní klíč k ovládnutí všech bytostí a forem hmoty. Neslibuje, že vám podá návod k dosažení osobního úspěchu jako první podmínky lidského štěstí — a přece vám odhaluje dokonale Tajemství Moci a Štěstí Nejvyššího. Zavrhuje všeliké sobecké ovlivňování bližních a budování čistě sobeckého štěstí, přivádí k altruismu a bílé magii.



STUPEŇ UČENÍKA.



Soustředění.

(Koncentrace.)

Soustředěním neboli koncentrací nazýváme onen stav mysli, v němž dominuje pouze jedna jediná myšlenka, k níž se upíná veškerá naše pozornost. Všechny ostatní myšlenky, představy a obrazy musí býti potlačeny. Žákovo já musí se s onou myšlenkou takorba stotožniti. Předmět koncentrace má být ohniskem, v něž ústí všechny složky jeho bytosti. Při koncentraci nesmí se žák zaměstnávat jinou myšlenkou než výlučně jím samým zvolenou.

Exteriorisace (vyzařování) ódicko-elektrických sil jest při koncentraci tak značná, že nastupují někdy i fyziologické změny v organismu. Tak koncentrujeme-li se na nějakou část těla, záhy tato zčervená zvýšenou krevní cirkulací. Operujeme-li tímto způsobem s nějakým orgánem delší dobu a systematicky, vzroste a zmohutní. Takto lze velmi snadno a příznivě působiti na všechny nedostatečně vyvinuté části tělesné.

K soustředění volíme z počátku místnost tichou a odlehlou, ačkoliv pokročilý žák jest s to soustředit se i za největšího hluku. Nejvhodnější dobou ke koncentraci jest devátá hodina večerní, kdy

denní lomož utichá a vše se připravuje k odpočinku. Jsme-li neklidni, konejme před koncentrací cvičení směřující k nabytí klidu, uvedené v průpravě, neboť neklid jest největším nepřítelem koncentrace.

1. cvičení.

Usedneme do lenošky, zavřeme nebo zavážeme oči, a uši ucpe me kouskem vaty. Za koncentrační předmět zvolíme sobě nějakou cestu, kterou jsme dnes a nebo nedávno vykonali a na niž se dobře upamatujeme. Cestu tu zopakujeme nyní v duchu do nejmenších podrobností, jako bychom ji znovu prodělávali. Všechny ostatní myšlenky nesouvisející s cestou nutno vyloučit. Takto cvičíme denně po 20 minut. Abychom délku cvičebné doby řádně dodržovali, nařídíme vhodně budíček, který nás upozorní zvonkem na okamžik přeruš ení cvičení. Po několika úplně zdařilých cvičeních v tomto směru přikročíme ke

2. cvičení,

jež pozůstává v tom, že upřeme oči (nezavázané) na nějaký předmět, na př. na kapesní hodinky a přemýšlíme s vyloučením všech cizorodých myšlenek na jich materiál, účel, výrobu a pod., při tom se však musíme bedlivě vystříhati dalekého zacházení, jako na př. přemýšlet o Kalifornii jako zemi těžení zlata (soustřeďujeme-li se na zlaté hodinky), o rače a zvycích kalifornských dělníků atd.; to by nás již příliš odvádělo od koncentračního předmětu. Pravidlem pro všechna koncentrační cvičení jest: zaměstnávat se výlučně věcmi a okolnostmi s předmětem koncentrace jenom úzce souvisejícími.

Předmět koncentrace nutno po 5 dnech zaměnit za předmět jiný, na př. místo hodinek použití kapesního nože, prstenu, naušnic, a pod. Cvičíme denně 20 minut po 10 dní.

3. cvičení.

Po dokonalém nacvičení předcházejícího způsobu koncentračního cvičíme zase 10 dní po 20 minut způsob následující: Soustředíme se na př. na prsten; po nějaké chvíli zavřeme oči a snažíme se představit si v duchu jeho obraz co nejvěrněji. Po chvíli otevřeme oči a srovnáváme skutečný prsten s naší dřívější představou. To opakujeme tak dlouho až představa o prstenu bude co nejvíce odpovídat prstenu skutečnému.

4. cvičení.

Když jsme třetí cvičení svědomitě prodělali, započneme se cvičením více mentálním, jež spočívá v následujícím: Zavřeme oči a snažíme se úsilovně představit si v duchu na př. kapesní nůž, nějaký obraz, nebo známou osobu a pod., aniž bychom byli dříve tyto koncentrační předměty skutečně viděli, a pokračujeme v koncentraci způsobem naznačeným ve cvičení druhém. Asi po 10 dnech při denním 20 minutovém cvičení přistoupíme k

5. cvičení,

jež můžeme charakterisovat jako vědomé a náhlé přenesení se od jednoho koncentračního předmětu ke druhému. Na př. myslíme intenzivně na vodu; za malou chvíli (2 minuty) přeneseme bleskurychle svoji pozornost na oheň; když jsme u tohoto předmětu nějakou chvíli (2—3 min.) setrvali, vrátíme se opět rychle k představě první. To opakujeme asi pětkrát. Předměty mohou být libovolné a co nejméně sobě podobné, na př. kočka a myš, slon a mravenec, růže a kopřiva a pod. Cvičení má trvat 20 minut a provádíme je po 10 dní.

6. cvičení.

Dosavadní cvičení konali jsme za největšího vůkolního ticha. Nyní přistoupíme ke cvičení poněkud obtížnějšímu, jež záleží v tom, že ve velmi hlučné místnosti, na př. v restauraci při koncertě, nebo v továrně, kde hlučí stroje a t. d., přečteme pozorně nějakou větu ze zajímavé knihy a snažíme se ji z paměti napsat na papír. Ponenáhlu operujeme s více větami a s knihami méně zajímavými. Nebo za těchže okolností počítáme nějaký těžký početní úkol a počítání několikrát přerušíme; musíme však započítí zase u bodu, kde jsme přestali.

V koncentraci se musí žák neustále cvičiti; čím častěji a po delší dobu, tím lépe, třeba několikrát za den, dovolí-li mu to poměry. Koncentrace jest základem všech cvičení dalších. Bez ní nebylo by lze vyvinouti ani jediné okkultní schopnosti. Netřeba podotýkati, že koncentrační cvičení mohou se konat v těch nejmožnějších variacích, musíme však vždy umět cele upoutati se k předmětu koncentrace a s ním takorůzka splynout. Někdy již pouhá koncentrace vzbudí metafysický smysl a tu nastupují fenomény jasnozření, jasnosluchu a dokonce i exteriorisace astrálního těla.

Případy ty nejsou řídké a můžeme říci, že nastupují vždy ve vyšším nebo nižším stupni již při svědomitém provádění na pohled tak jednoduchých cvičení. Nepodceňujme jich, neboť jsou branou, jíž vcházíme do říše Nadsmyslna.



Trpný stav.

(Passivita.)

Vycvičil-li se žák v koncentraci, může přikročiti k vyvíjení stavu trpného, který nutně vyžaduje naprostého osvojení si koncentračních cvičení. Rozdíl mezi koncentrací a stavem trpným spočívá v tom, že žák nalézající se v dokonalém trpném stavu musí potlačit všechny představy i reflexe, a nesmí se ani výlučně jedinou myšlenkou, jak jest tomu při koncentraci, zabývat. Nesmí v pravém slova smyslu na nic mysliti, neboť jedině potlačením fyzických smyslů a samotného myšlení dochází konečného cíle stavu trpného: osvícení. Mnozí jmenují velmi vhodně tento stav nebytím, ježto veškeré funkce fyzického těla na čas usínají.

Trpný stav jest pro žáka velmi důležitým, neboť stává se mu bohatým zdrojem vysokých intuicí, inspirací, geniálních nápadů a idejí. Lze říci, že nestává problému, který by trpným stavem nemohl býti rozluštěn. Stojíme-li před nějakou záhadou bezradni, neschopni jí proniknouti, soustředíme na ni po několik minut veškeru pozornost a hned na to uvedme se do trpného stavu. Po jeho ukončení vše se nám rozjasní, vyvstanou v nás nové myšlenky, které temný předmět osvětlí a houf netušených odkudsi z neznáma přiletuvších představ zaujme naši mysl, jež sebe úpornějším hloubáním nebyla dříve s to záhadu tu rozluštiti.

Avšak trpný stav neotvírá nám jenom brány nadsmyslného poznávání, nýbrž odstraňuje rozháranost, neklid a nervosu, přemáhá bolesti a celkově zlepšuje náš zdravotní stav. Účinkuje blahodárně a úžasně rychle. Někteří američtí lékaři a v poslední době i evropští jich kolegové léčí nervosu ve směšně krátké době dvou hodin. A čím? tážete se. Jenom trpným stavem.

Trpný stav, jak poznáte, jest velmi důležitým faktorem v životě každého jednotlivce a žáka tajné vědy zvláště; svými zázračnými

účinky a výsledky nesklame nikoho, kdo se mu opravdově zasvětil. Než přistupme ke cvičením, jimiž vyvíjíme schopnost uvést se kdykoli v trpný stav.

1. cvičení.

Usedneme pohodlně do lenošky, svalstvu necháme ochabnouti, zavřeme oči a nebo zavážeme páskou a uši ucpeme způsobem udaným v předcházející stati (cvičení 1.). Dýchejme klidně, nikdy hluboce. Nyní představme si v mysli bílý zvolna se otáčející kotouč v průměru asi 25 cm na černém pozadí a snažme se jako při koncentraci věnovati mu veškerou pozornost. Mimo představu otáčejícího se kotouče nesmí se nás zmocniti žádná jiná představa nebo reflexe, třeba by s představou kotouče úzce souvisely (koncentrační cvičení dovolují, ač omezeně, jakýsi myšlenkový pochod v okruhu příbuzných představ). Jen představu otáčejícího se kotouče nutno míti v zorném úhlu našeho duševního zraku.

Takto cvičme denně 5—10 minut. Střežme se však usnouti, neboť vystavujeme se tu vážnému nebezpečí posednutí všelikými astrálními bytostmi, což se nám z počátku jeví zvláštní stísněností, neklidem, disharmonií, zvláště je-li cvičící mediálně nadán. V takovém okamžiku přerušme cvičení a soustředíme se na něco vznešeného, na př. na ideu všeobecného sbatržení, na milosrdenství atd., nebo vzývejme v srdci mistry neviditelná (Krista, Buddhu, Apollonia a j.). Takovým způsobem vyhneme se každému úskalí a nebezpečí astrálního světa. Déle než 10 minut není radno z počátku cvičiti, proto nechejme se opět budičkem upozorniti na okamžik ukončení cvičení.

Pozorujeme-li, že se nám cvičení to daří, pokračujme v něm ještě 3—5 dní, načež přistupme ke

2. cvičení,

které se liší od prvního tím, že místo kotouče představujeme si na černé ploše pouze zářící otáčející se bod. Cvičení provádíme denně po 5—10 minut. Po důkladném nacvičení tohoto způsobu přikročíme ke

3. cvičení,

jež je vlastně už trpným stavem. Nemyslíme, nevidíme, neslyšíme, nepocítujeme tu ničeho. V naší duši jest prázdno, temno. Žádná představa nesmí ani na chvíli vyplniti tuto duševní prázdnotu.

Jsme, jako bychom nebyli. Jest to stav [naprostého nemyšlení, duševního nebytí. A přece žije tu naše duše v jejím nejvyšším aspektu životem nejintenzivnějším. Otevírá jako květina svůj kalich paprskům duchovního slunce. Přijímá Ducha Svatého . . . Cvičíme opět tak dlouho, až se nám zdaří po celých 10 minut bez sebe menšího myšlenkového odchýlení setrvati v tomto stavu absolutního „nic“. Když jsme dosáhli tohoto stadia, praktikujeme cvičení následující.

4. cvičení.

Předcházející tři cvičení konali jsme doposud se zavřenýma očima. Při tomto cvičení sejmeme pásku s očí a zíráme bezmyšlenkovitě na čtverec (2 m²) bílého plátna nebo kreslicího papíru, který jsme před započatím cvičení byli umístili před sebe na zdi, po dobu 10 minut. Bílé plátno zabraňuje vnikání obrazů vůkolních předmětů do žákovy oka. Po nějaké době odstraníme i bílé plátno a učíme se zírat v nic. Ponenáhlu musíme se snažit pracovat se až k onomu stupni, kdy v největším ruchu nevnímáme dojmů zevnějšího světa zrakově ani sluchově, kdy pohlížíme na předměty a nevidíme jich, kdy slyšíme a přece sobě ničeho neuvědomujeme. Toť nejdokonalejší fáze trpného stavu.

Ještě jednou a velmi důtklivě upozorňuji žáka, aby se v koncentraci a trpném stavu neustále a vytrvale cvičil a nedomníval se, že na př. dvoutměsíční třeba důkladné cvičení těchto stavů dostačí pro další jeho vývin. Klamal by se. Dokud potřebuje chromý berlí, nesmí bez nich vyjít, jinak upadne. Dokud žák nestal se mistrem, nesmí zanedbávat svých žákovských povinností a musí neustále pracovat. Přijde doba, kdy cvičení, která mu byla doposud obtížná a k nimž se s nelibostí vracel, stanou se mu nezbytným denním zaměstnáním a pravou rozkoší. Mistrovství vyžaduje vytrvalé práce, trpělivosti, sebezapření a odříkání a jen těm, kteří neklesají a zbaběle nescházejí s trnité stezky vnitřního vývinu, uchystáno jest to, „co oko lidské nevidělo, lidské ucho neslyšelo a čeho srdce pozemšťana doposud nepocítilo“.



Věda dechu.

(Hatha-Joga.)

Dýchání jest známkou života, nedýchání jest smrti. Dýcháním ssajeme z vesmíru životní energii, jež vnikajíc do našeho těla udržuje je a zmlazuje a mimo to působí regenerativně na jemný psychický organism, na astrální tělo. Vhodným hlubokým dýcháním dostává se lidskému astrálu tolik síly, že poměrně v krátké době lze mu nad fyzickým tělem zvítěziti a se uplatniti. Leč kolik lidí umí správně a vědomě dýchat? Velmi málo. Proto tolik souchotinářů a chudokrevných jednotlivců.

Kosmická energie (éter moderních učenců), kterou s atmosférickým vzduchem vdechujeme, jest pro lidský organism pravým zdrojem síly, neboť nečerpáme životní sílu pouze z pevné a tekuté potravy, nýbrž ve velké míře i ze vzduchu, jehož kyslík a jisté étherické součástky, jimž jest nositelem, obnovují organismem spotřebované látky a udržují silovou rovnováhu. A tohoto zdroje síly člověk sobě nevšímá. Místo posilující procházky ve volné přírodě po celodenní námaze navštěvuje kouřem a smrdutými výpary prosáklé hostince a odnímá tělu tento poslední prostředek, jimž by je obrodil.

Než neofyt, který si byl vytýčil vysoké mety vnitřního probuzení a vzrůstu, musí poslouchati příkazů svého vyššího já, jediného vůdce, jemuž se smí se vši důvěrou a bez obavy oddati. Žák musí býti zdrav fyzicky a astrálně silen. Jenom tak dojde duchovního osvícení a snad i fyzické nesmrtelnosti.

Aby upravil svůj organism ku přijetí nadmyslných vjemů a inspirací, musí prováděti léčivou gymnastiku dechovou, kterou v následujícím podávám. Než přikročím k vlastním dechovým cvičením, musím předeslati několik základních všeobecných pravidel, jichž jest žáku bedlivě dbáti. Především musím ho upozorniti na to, že nejlépe jest prováděti dechová cvičení ve volné přírodě. Za nepříznivého počasí nebo v zimě cvičíme v pokoji, jehož jedno okno necháme otevřeno, aby čerstvý vzduch měl stálý přístup. Vystříhejme se však vdechovati přímo proud oknem vnikajícího vzduchu, neboť vystavujeme se tím nebezpečí onemocnění dýchacích ústrojů, zvláště za deštivého, sychravého počasí. Nejlépe cvičiti v sousedním pokoji, jehož dveře necháme pootevřeny, aby z pokoje, jehož okna jsou otevřena, vnikal sem čerstvý vzduch.

Cvičme ve volném šatě a s nenaplněným žaludkem, abychom předešli různým obtížím žaživacích ústrojů. Vdechujme vždy nosem i když necvičíme, ježto studený vzduch se tím otepluje a nepoškozuje plic; kromě toho zachycují se v nose různé nečistoty, smetí, prach a pod., jež snáze z nosu vypudíme než z plic. Vydechujme (jenom při cvičení) ústy. Následující cvičení reguluje dech; navykáme si jím na správné hluboké a vědomé dýchání, jež přivádí s dostatek vzduchu i plicním hrotům, jimž se obyčejně nedostává dostatečného množství kyslíku.

1. cvičení.

Cvičení provádí se s t o j e.

Rozpažené ruce zvedneme v oblouku mocným pohybem nahoru a založíme za hlavu. Ramena zvedneme, prsa vypneme a hlavu nachýlíme poněkud na zad. V této poloze dýcháme nosem pomalu a hluboce a ústy vydechujeme (asi 15krát). Cvičíme několikrát za den po dobu 10 dnů. Když jsme si poněkud navykli hlubokému dýchání přistoupíme ke

2. cvičení,

které se liší od předcházejícího pouze tím, že vdechnutý vzduch v plicích nějakou dobu zadržíme a sice tak, aby dechový cyklus (vdechnutí, zadržení dechu a vydechnutí) obnášel z počátku 30 vteřin (pozdvolné vdechování 13 vteřin, zadržení dechu 4 vteřiny a vydechování opět 13 vteřin); po několika dnech lze jej zvýšit na 60 vteřin (26—8—26), varujeme se však zbytečného přehánění. Cvičíme opět několikrát za den po dobu 10 dnů.

3. cvičení.

Cvičení provádíme ráno, v poledne a večer l e ž m o s rukama za hlavou. Při zadržení dechu rozpínáme střídavě hrudník a partii břišní (v okolí slunečního pletiva, plexus solaris) a sice tak, že při vypnutí hrudníku stlačíme partii mezi pupkem a posledním žebrem. Při stlačení hrudníku vypneme opět břišní část. To opakujeme 7—10krát, načež zadržený vzduch pomalu ústy vydechujeme. Při střídavém rozpínání a stlačování jmenovaných částí nesmíme zadržovaný vzduch vypouštět, neboť cvičení nemělo by pak žádoucího účinku. Cvičení to jest jedním z nejdůležitějších a nejúčinnějších. Působí prostřednictvím slunečního pletiva na astrálního dvojence, jehož psychické schopnosti budí a vybavuje; proto indiští jogové kladou naň velký důraz.

Dovolují-li nám to naše povolání a zevní okolnosti, můžeme cvičit i stoje několikrát za den, není to však nutným; cviků ranních, poledních a večerních nesmíme však nikdy vynechat. Cvičíme 10 dní, po kteréž době započneme s cvičením následujícím.

4. cvičení

koná se stoje, ruce jsou připaženy. Dýcháme jako při 2. cvičení, jenže při vdechování a během zadržení dechu máme hlavu skloněnou na zad. Při vydechování zvedáme pozvolna hlavu do normální polohy. Cvičební doba, jakož i dechové intervaly jsou tytéž jako ve 2. cvičení.

5. cvičení

provádíme l e ž m o s rukama podél těla; dechové intervaly jako ve cvičení předcházejícím, jenom s tím rozdílem, že dobu zadržení dechu prodloužíme pokud lze nejvíce, avšak zase ne do té míry, abychom cítili bolesti na prsou. Během zadržení dechu napínáme postupně veškeré svalstvo (kromě svalů krčních a hlavových), rukama počínajíce. Při vydechování necháme svalstvu opět pozvolna ochabovati. Cvičíme 10 dní ráno, v poledne a večer.

V pozdější době konáme pak střídavě čtyři poslední cvičení (2., 3., 4. a 5.) a sice tak, že cvičení třetí konáme ráno, čtvrté v poledne a páté večer; cvičení druhé provádíme během dne několikrát a v libovolné době.



Léčení hatha-jogou.

Umění léčení hatha-jogou bylo ve starověku jedním z největších tajemství zasvěcovacích středisek orientu. Brahmani, velekněží egyptští a perští vyučovali této léčbě jenom nejpokročilejší své žáky a to ještě po nejpřísnějších zkouškách fyzických i duševních, neboť dobře věděli, že praktiky hatha-jogy jsou dvojsečným mečem, velmi nebezpečnou zbraní, již nevědomý člověk může způsobit mnoho zla jiným i sobě.

Není účelem tohoto dílka zdůvodňovati oprávněnost hatha-jogické léčby, ani ze zákonů a dosavadních poznatků fyziologie vyvozovati její exaktně vědecký základ, zkušenost bude tu žáku

nejlepším ukazovatelem a vodítkem, nýbrž stručně a přehledně podat žákovi úplný návod k vyléčení chorob, jimiž člověk nejčastěji trpí. Jsou to metody čistě indické, přizpůsobené naší západní rase, která není s to již svojí výchovou a způsobem života provádět cvičení v takové formě, jak je konají fakirové a jogové. Nevím, zda by někdo ze ct. čtenářů dovedl na př. za účelem vybavení svého astrálního těla a vědomého jeho působení na nějakém vzdáleném místě, sedět ve dřepu po celé tři hodiny nepohnutě se zrakem upřeným na špičku nosu nebo na pupek, aniž by ztratil vědomí. Jogimu jest to hračkou a také jeho okkultní schopnosti vyvinou se úžasně rychle. My západovci, kteří bychom nemohli bez velikého rizika vážného onemocnění takto cvičiti, musíme rozdělit jedno takové cvičení jogiho na celou řadu kratších a snazších cvičení, čímž vývin se poněkud snad opozdí, nemusíme se však za to obávat nějakých poruch. Proto většina theosofů let osmdesátých, vrhnuvších se bez rozmyslu na indické praktiky, nedošla nikam, a uhnala si jenom nebezpečné srdeční choroby, neboť hatha-joga působí ve velké míře na srdce, jež rozumným cvičením posiluje, přepínáním pak oslabuje. Proto budme opatrní a přizpůsobme i v této knížce podávaná cvičení přiměřeně svojí tělesné i duševní konstituci. Jen principu cvičení zůstaňme věrni.

Jest pozoruhodnou skutečností, že každé sebe jednodušší cvičení hatha-jogy v domě prováděné budí bezděky psychický smysl a že v kratší nebo delší době projeví se u žáka ta neb ona okkultní schopnost, snad ani nežadáná. Fakt ten nastupuje jmenovitě po cvičeních směřujících k vyléčení nějaké choroby a lze jej vysvětliti jenom zvýšenou sensibilitou chorého jedince, kteráž se cvičeními ještě stupňuje. Tak jeden pražský můj přítel, pan M., vyléčil úplně svoji plicní chorobu hatha-jogou, leč nastoupila u něho jasnovidnost v takové míře a tak ošklivého rázu, že musel na nějakou dobu cvičení zabraňujících recidivě zanechat. Zmiňuji se o případu tom proto, abych žáka upozornil na vedlejší zjevy, jež provázejí někdy hatha-jogická cvičení. Nemusí se jich obávat, nechají se velmi snadno zahnati buďto vhodnou suggestí, jsou-li subjektivní, a nebo vůlí, jsou-li reální.

Přistupme nyní k hlavnímu bodu našeho tematu. Jest všeobecně platným pravidlem v magii, abychom, chceme-li dosáti nejlepších výsledků, pracovali s přírodou. Každý čin máme započítati v době, která magicky i astrologicky odpovídá jeho vnitřní povaze, čili jak praví magie, aby se signatura doby úkonu shodovala se

signaturami úkonu samotného a předmětů jemu sloužících.*) Pravidla toho máme dbáti zvláště v léčbě, má-li býti tato úspěšnou.

Podle okkultismu má každá věc svoji auru (duchovní fluidickou atmosféru), která jest oku jasnovidce viditelnou. Jako zvěrokruh (zodiakus) můžeme nazvat auru slunce, tak lze analogicky pojmenovat auru člověka jeho zvěrokruhem.

Nejnovější výzkumy na poli experimentálního okkultismu potvrzují theorii starých, podle níž aura každé věci, tedy i lidská má úzké vztahy se zvěrokruhem resp. jeho 12. znamením.

Slunce probíhající zodiakem (zvěrokruhem) působí svými výrony na lidskou auru a tu nutno sobě zapamatovati, že každé znamení zvěrokruhu zabarvuje či specialisuje ony výrony svým způsobem. Tak na př. prochází-li slunce znamením „Lva“, jsou jeho emanace podstatně jinakými, než prochází-li ono znamením „Panny“. I účinky slunce jsou jiné. Na tom zakládá se léčení jednotlivých orgánů. Každý orgán nese totiž signaturu určitého zodiakálního znamení, jest proto nejlépe léčiti hatha-jogou nějaký orgán v době, kdy slunce se nalézá v odpovídajícím znamení. Tak na př. znamení „Skopce“ odpovídá hlavě, znamení „Býka“ krku, znamení „Blíženců“ plicím, znamení „Raka“ hrudnímu koši a žaludku, znamení „Lva“ srdci a páteři, znamení „Panny“ trupu, znamení „Váha“ ledvinám, znamení „Štíra“ pohlavním ústrojům, znamení „Střelce“ bokům a stehnám, znamení „Kozoroha“ kolenům, znamení „Vodnáře“ lýtkám a znamení „ryb“ nohám.

Skopec, Rak, Váhy a Kozoroh odpovídají hlavě, žaludku, vaječníkům, ledvinám, játrům a kůži; Býk, Lev, Štír a Vodnář hrtanu, srdci, pohlavním ústrojům a krvi; Blíženci, Panna, Střelec a Ryby plicím, vnitřnostem, nervovému systému a děloze.

Chceme-li léčiti na př. srdce, jemuž odpovídá znamení Lva, můžeme započítati s léčbou nejen v době vlády tohoto znamení, tedy od 22. července do 22. srpna, ale i v obdobích odpovídajících znamením Býka, Štíra nebo Vodnáře. Ovšem v době vlády Lva lze očekávat úspěch největší.

V následujícím podávám 12 léčebných dechových cvičení, rozdělených podle 12 znamení zvěrokruhu.

1. cvičení.

Od 21. března do 19. dubna. Slunce ve znamení Skopce. Stůjme zpřima, s tělem poněkud do předu nachýleným (základní

*) Podrobnosti najde čtenář v Papusově „Praktické Magii“, vydané Ústředním nakladatelstvím okkultních děl v Žižkově. Cena 6 K.

posice). Rozpažme ruce dlaněmi nahoru. Nyní sevřeme ruce v pěst, napínajíc současně veškeré svalstvo poslušné naší vůli. Pak zvedejme pomalu ruce do výše až nad hlavu pozvolna vdechujíc. Po té nechejme svalstvu ochabnouti za současného vydechnutí a spustíme ruce do dřívější polohy. — Cvičme třikrát denně po 10 minut. —

Při cvičení koncentrujme se na chorý orgán s mocným přáním, aby se uzdravil. Dechové léčbě velmi napomáhá vhodná sugesce, kterou pronášíme po každém vydechnutí hlasitě a určitě, na př.: „Toto cvičení zlepšuje celkový zdravotní můj stav. Nové, blahodárné působící síly proudí mým tělem, jehož každá buňka se obnovuje, roste a sílí. Zvláště (pojmenujme nyní chorý orgán) se uzdravuje a vylučuje všechny nezdravé látky. Jsem silen a zdrav.“*)

2. cvičení.

Od 20. dubna do 22. května. Slunce ve znamení Býka. Táž tělová posice (jako předešle), kterou jsme pojmenovali základní. Ruce předpažené. Napneme svalstvo a za pozvolného hlubokého vdechování blíž se ruce k sobě až k doteku. Po té za povšechného ochabnutí svalstva a vydechování vzdalují se ruce od sebe a vracejí se v dřívější polohu.

3. cvičení.

Od 22. května do 21. června. Slunce ve znamení Blíženců. Základní posice. Ruce vzpažené (nahoru) a sevřené, svalstvo napjaté. Obě ruce za pozvolného vdechování ohýbáme v loketním kloubu, až se dotýkáme ramen prstními články. Při vydechování necháme svalstvu ochabnouti a ruce klesati, načež vzpažíme znovu a cvičení opakujeme.

4. cvičení.

Od 21. června do 22. července. Slunce ve znamení Raka. Především základní posice. Po té ohneme trup dopředu v pravém úhlu; ruce visí nataženy dolů. Vdechujeme a současně zvedáme ruce nad hlavu, aniž bychom se zpřímili. Vydechujíc spouštíme ruce opět dolů.

*) Abychom se vyhnuli zbytečnému opakování jistých předpisů platných pro všechna cvičení další, zapamatujme si, že každé z těchto 12 cvičení nutno konati denně třikrát po 10 minut za vhodné koncentrace a slovní sugesce. Koncentrace nesmí a sugesce nemá se vynechati.

5. cvičení.

Od 22. července do 22. srpna. Slunce ve znamení Lva. Základní posice. Připažené (sevřené) ruce dlaněmi do vnitř, prsa vypnuta, ruce v bok. Hluboce vdechujeme a ohýbáme tělo v bocích za současného vydechnutí na pravo, při čemž pošunujeme levou rukou po těle až k podpaždí. Dřívější poloha, opětovně hluboké vdechnutí, načež vydechujíc ohýbáme tělo zase na levo. Opakujeme střídavě.

6. cvičení.

Od 22. srpna do 22. září. Slunce ve znamení Panny. Základní posice. Sevřené ruce připaženy dlaněmi ven. Svalstvo při vdechování napjaté. Zadržíme dech a střídavě (asi 10krát) rozpínáme a stlačujeme hrudník a břicho (viz cvičení 2. v dechové gymnastice).

7. cvičení.

Od 22. září do 22. října. Slunce ve znamení Váha. Základní posice. Ruce připažené dlaněmi do vnitř. Nohy napjaty. Zvedneme ruce nad hlavu a ohýbajíc tělo do předu spouštíme natažené ruce dolů až k nohám, načež se pozvolna zpřímujeme a zvedáme ruce v dřívější polohu. Při zvedání rukou vdechujeme, při klesání vydechujeme.

8. cvičení.

Od 23. října do 22. listopadu. Slunce ve znamení Štíra. Základní posice. Ruce připaženy. Zvedneme pravou a střídavě levou nohu (nataženou) poněkud do výše a kroužíme z prava na levo a naopak. Při kroužení hluboce dýcháme.

9. cvičení.

Od 21. listopadu do 21. prosince. Slunce ve znamení Střelce. Ležíme naznak. Dáme ruce v bok a zvedáme současně hluboce vdechujíc nohy do výše, aniž bychom je ohnuli v kolenou, až tvoří s trupem pravý úhel. Vydechujíc spouštíme nohy dolů.

10. cvičení.

Od 22. prosince do 20. ledna. Slunce ve znamení Kozoroha. Základní posice. Zvláštní svalovou kontrakcí zvedneme pravou a střídavě levou nohu do výše, aniž bychom ji pohnuli na tu kterou

stranu a nebo ohnuli v kolenou. Je to jakési okamžité zkrácení pozvednuté nohy o 6—7 cm. Váha těla spočívá při tom na jedné nebo druhé noze; nesmíme se kymáceti. Zvedajíce takto nohu vdechujeme, při spouštění nohy vydechujeme.

11. cvičení.

Od 21. ledna do 19. února. Slunce ve znamení Vodnáře. Základní police. Ruce připaženy. Vystoupíme na špičky a vdechujeme klesáme pomalu do dřepu; nesmíme se však patama dotknouti země. Vystupujeme vydechujeme.

12. cvičení.

Od 20. února do 20. března. Slunce ve znamení Ryb. Stojíme na rukou i nohou (jako čtyřnohý živočich). Ohýbajíce ruce v loketním kloubu a vdechujeme klesáme trupem pozvolna k zemi, až se jí bradou dotýkáme. Kolena se nesmí dotknouti země. Po té zvedajíce tělo vydechujeme.

V následujícím podávám malý seznam nejobyčejnějších chorob a v závorkách číslo cvičení, kterým se ony choroby léčí.

Anémie, chudokrevnost (1., 2.)

Astma, choroby plicní a nemoci průdušek (3., 6., 9., 12.)

Bolesti hlavy (1., 2.)

Dyspepsie [porušení trávení] (6., 12.)

Horečka (1., 2., 3.)

Houser (5., 7., 9.)

Hysterie (1., 5., 8.)

Chřipka (1., 2., 3.)

Jaterní choroby (6., 9., 12.)

Kožní nemoci (2., 6., 10.)

Ledvinové choroby (6., 7., 10.)

Malaria (2., 7., 9.)

Nachlazení (1., 2., 3.)

Nečistá krev (3., 7., 11.)

Nemoci hrtanu (1., 2.)

Nervosa (2., 3., 6., 10.)

Nespavost (1., 2., 6., 12.)

Neuralgie (1., 2., 12.)

Pohlavní nemoci (7., 8., 9.)

Povšechná slabost (5.)

Průjem (4., 6.)

Revmatism (1., 4., 5., 10., 12.)

Srdeční poruchy (5., 11.)

Střevní choroby (4., 6.)

Vodnatelnost (1., 3., 11., 12.)

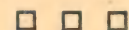
Zácpa (4., 6., 7.)

Zádumčivost (1., 2., 6.)

Žaludeční nemoci (4., 6., 7.)

Ženské choroby (7., 8.)

Žlučové choroby (3., 4., 6.)



Magický pohled.

Magickým pohledem vyrozumíváme mocný a zduchovnělý výraz lidského oka, jehož nervy a svaly byly zvláštním způsobem vycvičeny. Bývá i vrozeným darem, leč případů takových jest pořídku; tehdy jest známkou vyššího evolučního stupně. Význačný charakteristikon magického pohledu spočívá v jeho klidnosti, jasnosti a soustředěnosti. Oko pokročilého žáka není těkavé, nervosně pohyblivé a zamřené, jest tichou vodní hladinou, nezčeřenou víchrem vášní a náruživostí, v níž se zrcadlí slunce božského míru.

Magický pohled jest mocnou ochranou, výtečnou zbraní vůči našim nepřítelům. Nic nedovede působiti na člověka tak, jako klidné a přece mocně zářivé oko vyvinutého žáka. Ono fascinuje, uchvacuje, nezměrně přitahuje, budí vůkol trvalé sympatie, přátelství a lásku, svojí magnetickou silou vymítá ze srdcí nepřátel hněv, zlobu a nenávisť; také však ničí, ba i usmrcuje toho, kdo se zločinnou umíněností a s cynickým chladem přikročuje k dílu zhouby nebo zločinu. Tak zv. uhranutí jest jedním z mnoha účinků magického pohledu a vím z vlastní zkušenosti, jak neblahé následky má ono v zápětí zvláště u osob sensitivních. Nevinnost, úporné škytání, zavrať a mdloba jsou ještě lehkými příznaky působení zneužitého magického pohledu, jež projevuje se mnohdy, zvláště čelil-li záměr magika-zločince k fysickému zničení odpůrce, těžkými chorobami podobnými skrofulose, končícími někdy i smrtí. Leč případy takové jsou bohudík velmi řídkými a lze jim velmi snadno předejiti vhodnou koncentrací a vysíláním dobrých, láskyplných myšlenek nepříteli.

Tajemství moci krotitelů šelem spočívá jenom v jich působivém soustředěném pohledu. Jest známo, že dravci, jmenovitě kočkovité šelmy nesnesou pronikavého pohledu a že se snaží před ním ukryti. Na tomto faktu zakládá se výcvik v krocení šelem. Řádně vycvičený krotitel nemá zapotřebí ani biče, ani revolveru, aby rozzuřeného dravce donutil k poslušnosti, an svým pohledem dokonale ovládne i šelmy nejlítější. Proto moderní metody krocení dravců kladou největší důraz na výcvik oka. Někteří cestovatelé po Indii vyprávějí, jak mocnou ochranou před dravými zvířaty jest jogům jich pohled. Dravci, kteří se jinak na člověka beze všeho vrhají, vyhýbají se již zdaleka jogimu, jakoby byli nějakou vyšší silou a mocí od něho odpuzováni.

Magický pohled není jenom výtečnou zbraní duchovního snaživce, nýbrž i prostředkem k dosažení úspěchu v jeho životě. Jím lze ovlivnit do jisté míry každého jednotlivce, s jeho pomocí prosadíme třeba i u svých odpůrců svoje názory a plány, jím působíme na celé naše okolí. Jemu neodolá průměrný a povrchní člověk dneška, s jakým se obvykle v přítomné době setkáváme. Jsou-li naše úmysly čisté a nezištné, jest magický pohled téměř všemohoucím a zázračným. Hrabivost a hrubý egoism dodávají již nevycvičenému oku jakéhosi odporného, nepřijemného a odpuzujícího výrazu, který jest tím patrnější v oku vycvičeném, jež ztrácí jimi na svoji moci a síle. Proto jest naprosto mýlné domnívat se, že americké nebo anglické kursy Nové Myšlenky, byť sebe více slibovaly naivním a pohodlným lidem pachtícím se za tajemnou mocí, prý velmi snadno zjednatelkou, již dosáhnou bohatství, slávy, štěstí atd. atd., splní sobecká přání člověka a uskuteční jeho dávný sen o lehkonabytelném bohatství a blahobytu. Připouštím, že i hrubě sobecká a nebo dokonce i zločinná přání mohou se pomocí okulturních sil realizovati, avšak o silách takových Nová Myšlenka neví, proto ti, kdož z pohnutek sobeckých objednávají takové drahé knihy, bývají obvykle velmi sklamáni. Jaký div, že prohlašují vše za podvod, ačkoliv i předpisy v oněch kursech obsažené nebyly by jim k neprospěchu. — Opravdového a trvalého štěstí nedosahujeme na hrobech a zničených existencích svých nepřátel, nýbrž poctivou snahou pomoci sobě ne na úkor bližních, ale v souhlase se zákonem dobra.

* * *

Žáka nutno nejprve naučiti tak zv. centrálnímu pohledu. Co jest centrální pohled? Jest zrakovým vnímáním nějakého předmětu ve všech jeho rozměrech a částech, aniž bychom byli nuceni

na každou (část) zvlášť se dívati. Tedy patříme-li na př. do levého oka svého přítele, abychom současně zřetelně rozeznávali všechny ostatní rysy jeho obličeje bez zvláštního řízení očí na ten který z nich. Obvykle musíme vykonati tolik pohybů očima, kolik částí nějakého předmětu chceme zřetelně pozorovati. Žáku, který si osvojil centrální pohled, není takového těkání očima zapotřebí. Zíraje na nějakou věc k jednomu bodu vnímá ostatní partie tak jasně a zřetelně, jakoby na ně zvlášť oči upíral. Schopnosti té lze dosáti cvikem.

Než přikročím k vlastním cvičením, musím žáka upozorniti na okolnost, která zvlášť v obecném životě jest pro něho velmi důležitou. Mluvíme-li s někým, jsme uvyklí dívati se mu do očí i když jsme svoji řeč už ukončili a mluví nyní on. Jest to velkou chybou, neboť čím pozorněji zíráme do očí mluvícího, tím více zbavujeme se vlády nad sebou a místo na rozum, působí mluvčí na náš cit. Čím silnější jest jeho vůle, tím suggestivnější budou jeho slova a tím méně budeme s to jemu odporovati. V takovém stavu podmaní si nás cele svými suggestcemi, takže podpíšeme třeba listiny, jichž obsahu jsme ani dobře neprostudovali a kterých bychom za jiných okolností ani nepodepsali. Proto nedívejme se nikomu, kdo nás oslovuje nebo již k nám mluví, do očí. Zdvořile, avšak se sklopeným zrakem a sevřenými rty vyslechněme mluvčího, jehož slova podrobme rozumové kritice. Takto se vyhneme mnohemu ukvapenému a nelogickému rozhodnutí. Naproti tomu dívejte se pevně, avšak klidně, na nosní kořen*) toho, s nímž právě mluvíte. Učiníte dojem. Nemluvili jste marně, vaše slova najdou patřičného ohlasu a budou působiti ve smyslu vašich přání. Vystříhejte se též zbytečného mrkání víčky a nervosního koulení očima bez vytčeného cíle, neboť tím olupujete se nejen o ódickou energii, ale přerušujete a rozptylujete i ódické proudy, jež máte správně a účinně vysílat a řídit.

1. cvičení.

Na čtvrtku bílého papíru nakreslíme tuší anebo inkoustem kruhovitou skvrnu velikosti koruny. Obrazec připevníme na zdi a sedíce pohodlně na židli zpříma s rukama na kolenou ve vzdálenosti asi 2 m od obrazce, zíráme naň klidně, nepohnutě a stejnoměrně oběma očima po 5—10 minut. Cvičme po 14 dní vždy 2krát denně (ráno a v poledne), nikdy však při umělém světle,

*) Bod mezi očima, v němž se sbíhají obočí.

ježto se jím kazí oči. Zabraňujeme, pokud lze, mrkání víčky, a i když se nám v prvních dnech nepodaří po celých 5 minut jimi nepohnouti, neztrácejme mysl a cvičme dál, neboť jenom cvik dělá mistra. Slzení a pálení v očích, které se na počátku dostaví, zmizí po 2—3 dnech a není třeba se jimi znepokojovali.

2. cvičení.

Zaujmeme opět dřívější polohu v lenošce a aniž bychom pohnuli hlavou, obracíme pomalu oči na pravou stranu na zeď, na niž jsme dříve upevnili týž obrazec ve vzdálenosti asi 2 m od původního místa upevnění při cvičení prvním. Jakmile jsme dosáhli očima oné černé skvrny, zíráme na ni opět upřeně po 10 minut. Druhého dne pošíneme obrazec o 2 m na levou stranu a takto pozměňující střídavě polohu obrazce (na levou a pravou stranu) cvičíme po 14 dní. Opakuji, že poloha těla nebo hlavy nesmí se změnit; jenom oči hledají obrazec.

3. cvičení.

Usedneme pohodlně před zrcadlo a zíráme nepohnutě na kořen nosní. Abychom sobě cvičení z počátku ulehčili, nakreslíme si na nosní kořen inkoustem bod, na který pak neustále upíráme svoje zraky. Cvičíme takto 15 minut 2krát denně po 14 dní. Asi za 4 dny dosáhneme toho, že se nám vyjasní všechny okolní obličejové partie, aniž bychom museli odvrátiti oči od nosního kořene.

4. cvičení.

Používáme-li v praxi centrálního pohledu, nesmíme očima skákati z předmětu na předmět, než dosáhneme bodu, na němž máme zrakem spočinouti. Vyhledání dotyčného bodu má býti náhlé, dílem okamžiku. Abychom se i v tom vycvičili, pověsíme před sebe na zeď v různých vzdálenostech od sebe několik obrazů (nejlépe podobizen, portrétů) a snažíme se, když jsme se byli asi 1—2 minuty nepohnutě do očí jednoho portrétu dívali, hoditi očima na obraz druhý, na kterém opět ulpíme zrakoma 1—2 minuty, pak na třetí, atd., pak z prvního na třetí, z tohoto na pátý, z druhého na šestý atd., aniž bychom na meziobrazy trochu pohlédli. Cvičíme po 14 dní co nejčastěji (nejlépe v obrazárnách, museích a pod.).

5. cvičení.

Centrální pohled spojen s koncentrací stává se teprve magickým pohledem. Abychom se v posledním vycvičili, posta-

víme se před zrcadlo a intenzivně si představujeme, že náš obraz v zrcadle jest buďto naším přítelem nebo nepřítelem. V případě prvním mluvíme k obrazu slova lásky, ubezpečujeme jej o stálosti a hloubce svých citů, při tom však neustále zíráme upřeně a nepohnutě na nosní kořen. Mluvíme-li k obrazu jako k nepříteli, projevíme mu hnus nad jeho jednáním a snažíme se oku dáti výraz největšího opovržení. Nesmíme se však nechat unést svými slovy a zkřiviti na př. obličej hněvem nebo nenávistí, neboť při největším duševním rozčilení tahy obličeje mají zůstat klidnými a výraz očí nezměněn.

Cvičení se zrcadlem nutno konati co nejdéle. Po čase zkoušejme sílu svého zraku na zvířatech, zbytečně jich však netýrejme. Chtějme na př. uklidniti pohledem štěkajícího, rozezleného psa, zastaviti na silnici koně, umlčeti hádající se osoby atd.; příležitosti ke zkoušení naskytne se s dostatek.

Magický pohled ve svých téměř zázračných účincích nesmírně vás překvapí; působí ve smyslu každé koncentrace, takže pole jeho působnosti jest ohromné.



Síla magického přání.

Vědomou duchovní činností žákovu, vyvěrající z koncentrované síly vůle za spolupůsobení hatha-jogy a někdy i magického pohledu nazýváme magickým přáním. Síla magického přání jest, abych tak řekl, výsledkem, ovocem veškeré práce a námahy, jež vynaložil žák na dokonalé propracování a absolvování stupně učení. Probuzení této síly otevírá žákovi brány čarokrásné hesperidské zahrady, v níž rajsky sladké a omamné vonné plody božské jabloně Moci usmívají se na Žáka-Herkula, vítěze nad stohlavým strážcem Prahu, a chtějí být jím utrhnuty. Síla magického přání činí žáka pánem osudu, pokud tomu ovšem dovoluje jeho karma; příjemní mu vezdejší život, odstraní fysická zla, zapudí veškeré choroby, usnadní mu vyvinování vyšších magických schopností, dovede ho až ke stupni mistra. Ve sféře Dobra jest silou všemohoucí. Všechna přání tryskající z hlubin naší vyšší duše, z té studnice lásky, moci a síly, z toho čistého pramene nesobectví a soucitu s veškerým tvorstvem, uskuteční se aktem božského

chtění. Není přání, jehož by nebylo lze realizovati silou magického přání; jenom zájmy a svatá práva našich bližních nesmí ono poškozovati, jinak síla námi vysílaná nepůsobí a vrací se na nás s dvojnásobnou tíhou chtěného zla zpět. Toť zpátečný odraz, jímž mnoho nadějných, ale nerozvážných praktiků vzalo za své.

Abychom sílu tu vyvinuli, musíme cvičit. Předmět prvních našich cvičení musí být povahy více duchovní, neboť započneme-li s přáním čistě fyzickým, nedosahujeme rychle konečného cíle. Zvolíme nejprve přání, jichž realizaci jsme sobě předem jisti, neboť jistotou a jako skála pevným přesvědčením posilujeme svoji důvěru v další výsledky, kteráž nesmí zaniknouti, ba nesmí být ani trochu ořesena. Volíme-li z počátku přání, o jichž uskutečnění jsme doposud pochybovali a která přirozeně ani po několika pokusech dosud málo vyvinutou silou přání se nerealizují, otrásáme zbytečně svojí vírou v úspěch, což má za následek, že uvedou se v činnost síly opačné, které činí někdy další pokusy ilusorními. Zapamatujme si, že každý úspěch, byť sebe menší nebo méně významný, přivádí nás o krok k cíli a že jedině rozumnou volbou přání v počátečních cvičeních zabezpečujeme sobě úspěch v případech těžších, méně snazších, vyžadujících již větší námahy a mocněji vybavené síly magické vůle. Tak formulujeme z počátku naše přání asi následovně: „Chci žítí se všemi v dokonalé harmonii, lásce a míru. Chci opláceti zlé dobrem a odpouštětí svým nepřátelům“; nebo „chci, aby se moje duševní schopnosti úplně vyvinuly, aby se moje paměť sesílila a vnímání zostrilo“; nebo „chci býti dokonale zdravý a silný, chci, abych byl zbaven bolesti, nevolnosti, strachu, bázně a pod.“ atd. Jedno takové přání napíšeme na čtvrtku bílého papíru a připevníme na zdi. Zbaveni svrchního a vůbec veškerého tísnivého šatu ulehne na pohovku nebo postel tak, abychom napsanou větu pohodlně a bez zvláštního namáhání očí mohli čísti. Upírajíce pevně a nepohnutě zrak za současného ochabnutí veškerého svalstva na vyznačené přání koncentrujeme se na ně a hluboce dýcháme. Průběhem vdechování (10 vteřin), zadržení dechu (10 vteřin) a vydechování (10 vteřin), máme pozvolna od bodu k bodu celé přání koncentračně promyslet. To opakujeme 10krát, později 20krát. Cvičme třeba několikrát za den, jak se nám naskytne příležitost; v čase, kdy necvičíme, nemáme na přání myslet, ježto poutáme vitální energii a pak nedovedeme se někdy ani ubrániti pochybám, které zabraňují realizaci odchýlováním a rozptylováním myšlenkových proudů.

Asi za 10 dní přistoupíme k provádění téhož cvičení stoje. Po desíti dnech odstraníme čtvrtku papíru a snažíme se koncentrovati se na totéž přání v myšlenkách. Dechovou gymnastiku vynechati nesmíme.

Teprve když jsme byli sílu magického chtění vyzkoušeli na duchovních přáních, můžeme ponenáhlu voliti přání vztahující se více na naši hmotnou úroveň. Vykonávali-li jsme správně předepsaná cvičení a splnili-li jsme všechny podmínky, neselže síla námi vzbuzená nikdy a seznáme, že nebyla cvičení pouhou teorií ničím neopodstatněnou, nýbrž že musela být výsledkem dlouholetých praktických studií v tomto oboru.

Vhodně formulovaným přáním lze žáku dosíci naprostého zdraví, dovede léčit a vyléčit všechny choroby bez jedů a léků. Má k dispozici sílu obrozující, omlazující, všemocnou, stavící ho na roveň samotnému božství. Jen jí použít . . .

Má-li žák přání dosáhnouti nějaké okultní schopnosti, dostačí jenom koncentrovati se na ně s pevným chtěním jeho uskutečnění, aby žádaná schopnost vzkvetla květy nejnádhernějšími. Nitro jeho musí být cele vyplněno vírou v možnost dosažení předsevzatého cíle, ježto pochyby konečnou metu jenom oddalují. Tedy pevnou víru ve zdárný výsledek!

* * *

Ukončili jsme učebnou látku prvního stupně. Jaký byl vlastní účel všech předcházejících cvičení? Docílení zvláštního vztahu mezi duší a tělem, kterýž podmiňuje a umožňuje vybavení vyšších duchovních schopností, jimiž se budeme zabývatí ve stupni následujícím.

Tedy jakési upravení půdy pro vyklíčení semen, jimž nedostávalo se dosud vláhy a tepla, potřebných k vyvolání vzrůstu. A ježto zrna sebe nadějnější a ušlechtilější nevzkličí v půdě suché, neupravené a nezavlažené, nemohou též vnitřní duchovní síly v našem nitru spící, latentní, vyhnati životem a činností, dokud tělo naše, ta symbolická půda nebude připravena a zpracována ujasněným cílením, pevnou vůlí, láskou, sebezapřením a mocným přáním postupovati výš a výše. Naznačená cvičení napomáhají duchu, aby vítězil nad tělem, aby učinil z něho nádobu čistoty a dokonalosti, v níž by se obrazy vysoké inspirace Tajemna. Nesmíme je proto podceňovati, byť se nám zdála na pohled malicherná, nýbrž s láskou a vytrvale je konati. Ať mladí nebo stříbrovlasí kmeti nedejme se

jimi odstrašiti. Stáří nerozhoduje, jen chutě k dílu. Nemohou uškoditi, konají-li se správně a bez přepínání; jsou výtečnými prostředky k nahromadění životní a duchovní energie, jsou pramenem štěstí a moci. Dovedou vás k branám Nadsmyslna. A i když nedosáhnete Mistrovství, bude vaše námaha přece odměněna vědomím síly a zdraví, pocitem nevyslovného vnitřního štěstí, které bývá odměnou jenom těch, kdož jsou si vědomi slabosti a neschopnosti dostoupiti cíle nejvyššího, pracují přece skromni, ničeho nežadající, v okruhu svých malých schopností a sil.



OBSAH:

	Str.
Slovo úvodní	3
Průprava	
Několik předběžných pokynů	7
Magické vyškolení vůle a překážky ve vývinu	9
Stupeň učeníka	
Soustředění	17
Trpný stav	20
Věda dechu	23
Léčení hatha-jogou	25
Magický pohled	31
Síla magického přání	35



Další stupně Tovaryše a Mistra se dotiskují a budou zaslány všem předplatitelům do data dne
1. dubna t. r.

STUPEŇ TOVARYŠE.

△ △ △



STUPEŇ TOVARYŠE.

00

Vyšší běh hatha-jogy.

Methoda dokonalého dechu.

Základem vyšší indické dechové gymnastiky jest tak zvaný dokonalý dech, jímž se budeme nyní zabývat. Žák, který svědomitě absolvoval stupeň učeníka, musí s nemenší svědomitostí a důkladností konati cvičení stupně druhého, aby docílil oněch zázračných výsledků, jichž dosahují indiští jogové. Musí pracovati vážně a úsilovně a hlavně se snažiti, aby se dokonale obeznámil s vyšší hatha-jogou a osvojil sobě dokonalý dech tak, aby se mu stal přirozeným. To vyžaduje však velké námahy, času a trpělivosti. K adeptství nevede pohodlná cesta. — Resultáty docílené hatha-jogou jsou veliké. A tu podotýkám, že nutno nejdříve nacvičiti její základní metodu, než můžeme s nadějí na nějaké výsledky přikročiti ke cvičením dalším, snad zajímavějším. Zanedbáme-li cvičení základních, jest pozdější námaha marnou.

Dokonalý dech není něčím vynuceným nebo nepřirozeným, nýbrž jest spíše návratem k přírodě a jejím prvním zákonům. Zdravý, moderní kulturou ještě nedotknutý divoch a zdravý kojenec dýchají správně; jenom civilisovaný člověk ztratil tuto schopnost darovanou mu do vínku moudrou matkou přírodou. Upozorňuji žáka, že dokonalý dech nevyžaduje úplného naplnění plic vzduchem při

každém vdechnutí; potřebujeme vdechnouti jenom průměrné množství vzduchu. Používáme-li dokonalého dechu, vnikne i nejmenší množství vzduchu do celých plic. Žák má několikrát za den, pokud mu jenom okolnosti dovolují, cvičiti dokonalý dech, aby se jeho nervový systém udržel v nejlepším stavu. Dokonalý dech cvičíme následovně:

Stojíme anebo sedíme zpříma. Dýcháme nosem. Vdechujeme pomalu a stejnoměrně a naplňujeme nejdříve spodní část plic tím, že necháme bránici*) klesnouti, aby lehce tlačila na vnitřnosti, čímž vypínáme břicho do předu. Pak vypínajíce spodní žebra, naplňujeme střední část plic; konečně rozšiřujeme vrchní část hrudníku, čímž vzduch vchází do nejhořejších částí plic. Při tomto posledním pohybu stlačíme lehce břicho do zadu, aby se plicím poskytla patřičná opora a aby vzduch mohl snadno vniknouti do nejvrchnějších hrotků. Naplňujeme-li hořejší plicní partie, zvedáme poněkud ramena a klíční kost, aby vnikl vzduch do pravého plicního křídla, které bývá pařeništěm tuberkulosních bacillů. Začátečnicku se zdá, jakoby se tento vdech skládal ze tří jednotlivých dechových pohybů, čemuž ve skutečnosti není. Dokonalý vdech nesmí býti přerývaný, nýbrž jednotný, bez přestávek. Po několika cvičeních se nám podaří přemoci náchylnost rozdělovati vdechnutí na tři pohyby (naplňování spodní, střední a vrchní části plic) a docíliti jednotného, nepřerývaného vdechu.

Jakmile se plíce vzduchem naplnily, zadržme na několik vteřin dech, načež pozvolna a klidně za současného nepatrného vypínání stlačeného břicha vydechujeme.

Všichni, kdož si navykli na dokonalý dech, jsou chráněni před tuberkulosou a jinými chorobami dýchacích ústrojů. Tuberkulósa bývá nejčastěji přivoděna nedostatečným vdechováním čistého vzduchu. Následkem zmenšení životní síly stává se tělo náchylnějším k rozvratu choroboplodnými bacilly. Nedokonalým dýcháním jest udržována některá plicní partie ve stálé nečinnosti a plicní buněčné pletivo takové nečinné části bývá dobrou půdou k rozmnožování tuberkulosních zárodků. Zdravé, silné plíce jim úspěšně vzdorují. Každý, kdo vědomě nebo nevědomě dokonale dýchá, zlepši sobě celkově zdravotní svůj stav. Hrudní koš se mu značně rozšíří, plíce zesílí, krev, která doposud nedostatečným množstvím přiváděného kyslíku se kazila, se zčistí, zaživací činnost se značně

zvýší, vyměšování se zreguluje a celý nervový systém doznává blahodárné změny. Dokonalý dech působí i ve sféře sexuální. Reproductivní funkce pohlavního orgánu se oživí, čímž posiluje se opět celý nervový systém. Tím však není řečeno, že by se pud pohlavní neobyčejně zvýšil. Jest známo, že jogové jsou přívrženci zdrželivosti a že milují fysickou i duševní čistotu, neboť se naučili ovládati zvřecí vášně. Sexuelní ovládání není dokonce sexuelní slabostí. Rozhodně mají muž i žena, jichž pohlavní ústroje jsou normální a zdravé, daleko silnější vůli, než pohlavně seslabená individua. Jogové tvrdí, že veškeré nepřírozené pohlavní náklonnosti a pudy jsou zapříčiněny nedostatečným zdravím, resp. chorobnými změnami v pohlavních orgánech. Drahocenné síly, jimiž člověk-zvíře mrhá, uchovává jogi pro sebe a posiluje jimi celý organism. Ať jest žák přívržencem zdrželivosti a čistoty nebo není, během doby pozná, že dokonalý dech jest jediným prostředkem upevniti zdraví pohlavních ústrojů. Smyslný zkonstatuje zmenšení chtíčů, naproti tomu pohlavně seslabený jednotlivec pocítí obcerstvení a povšechné obrození. Rozumějte dobře! Ideál jogiho spočívá v celkově silném a zdravém těle a v silné, vyvinuté vůli oduševněné vznešenými snahami.

Při dokonalém dýchání tlačí lehce bránice na orgány dutiny břišní, čímž je, abychom tak řekli, jemně masíruje. Účinek takové masáže jeví se ve zvýšené činnosti oněch orgánů, k nimž se přivádí každým takovým vdechnutím normální množství krve. Vytrvalé cvičení v dokonalém dechu propůjčuje bránici i nutné pružnosti, jakož i svalům sprostředkujícím dýchání. Dokonalý dech jest opravdu ve svých účincích dokonalým. Tisíce nemocných hledá uzdravení ve všelikých drahých a obtížných léčbách, zatím co jistá pomoc klepá na dveře. A většina neotvírá . . .

Věz, žáku, že hatha-jogou vyléčíš snadno všechny choroby a že dokonalý dech jest jedním ze základních kamenů chrámu zdraví!

□ □ □

*) Bránice, svalová přepážka mezi dutinou hrudní a břišní. H.

Tři nejobyčejnější formy hatha-jogy.

Dech čistící.

Tomuto děkuje jogi za úžasnou vytrvalost a sílu svých plic. Jím končí obyčejně každé jiné dechové cvičení, neboť čistící dech působí v plicích jako řádné větrání a čištění.

1. Vdechujeme jako při dokonalém dechu.
2. Zadržíme na několik vteřin v plicích vzduch.

3. Sešpoulíme rty jako ke hvízdání a nyní vypustíme tímto malým otvorem něco vzduchu prudce ven, což opakujeme potud, až jest všechn vzduch z plic vypuzen. Při tomto cvičení musíme dbáti na to, abychom pomalu a stejnoměrně vdechnutý vzduch prudce vypouštěli v malých přestávkách co nejmenším otvorem v ústech. — Cvičení konáme tak dlouho, až je dokonale ovládáme, ježto mnohá následující cvičení s ním spojujeme. Působí silivě zvláště po velkých tělesných nebo duševních námahách.

Dech oživující nervstvo.

Účelem tohoto cvičení jest povzbuditi nervový systém a vyvinouti nervovou sílu. Jím působíme na důležitá nervová střediska a tím na celé nervstvo.

1. Stojíme zpřímá.
2. Vdechneme jako při dokonalém dechu a zadržíme na několik vteřin v plicích vzduch.
3. Předpažíme a svalstvu rukou necháme poněkud ochabnouti. Vynaložíme jenom tolik síly, abychom udrželi ruce ve vodorovné poloze.
4. Ponenáhlu přibližujeme se dlaněmi za současného pozvolného napínání svalstva (rukou) až k ramenům, kdež ruce sevřeme tak mocně v pěstě, až pocítujeme v nich chvění.
5. Majíce svalstvo napjaté prudce předpažíme, načež se rychle pěstě vrátí k ramenům. Několikrát opakujeme.
6. Ústy prudce vydechneme zadržený dech.
7. Čistící dech.

Účinek tohoto cvičení závisí od napětí svalstva, rychlosti v předpažování a od množství zadrženého vzduchu. Jest nejlepším oživujícím a občerstvujícím cvičením.

Dech zlahodňující hlas.

Abychom získali hlas, jímž jogové svoje posluchače přímo okouzluji a upoutávají, konáme cvičení následující:

1. Pozvolné vdechnutí nosem (jako při dechu dokonalém).
2. Několikaminutové zadržení dechu.
3. Prudké vydechnutí jedním rázem. Několikrát opakujeme.
4. Dech čistící, jímž plíce uklidňujeme.

Posledních dvou cvičení nekonáme pravidelně denně, nýbrž jenom příležitostně, když se jeví nutná potřeba.



Sedm vyvinovacích cvičení.

V následujícím podávám sedm nejoblíbenějších cvičení indických jogů, jimiž lze vyvinovat plíce, svalstvo a pod. Cvičení jsou jednoduchá, avšak velmi účinná, o čemž se žák brzy přesvědčí.

1. cvičení.

Zadržení dechu.

1. Vojenské držení těla.
2. Vdechování podle dokonalé metody.
3. Zadržíme vzduch, pokud lze nejdéle.
4. Rychlé a mocné vydechnutí otevřenými ústy.
5. Čistící dech.

Cvičení toto sílí plíce a dýchací svalstvo v míře nejvyšší. Zadržováním dechu rozšiřuje se hrudní koš a plíce stávají se pohyblivějšími. Vzduch, který po dřívějším vdechnutí zůstal v plicích, se čistí a krvi přivádí se více kyslíku. Kromě dýchacích ústrojů reguluje se činnost i orgánů jiných jako jater, sleziny, žaludku, ledvin a pod., takže žák má cvičení věnovati největší pozornost. Cvičíme několikrát za den.

2. cvičení.

Povzbuzení buněk plicního pletiva.

1. Stojíme zpřímá s připaženými rukama.
2. Pozvolna a stejnoměrně vdechujeme, při čemž poklepáváme špičkami prstů jemně horní klenbu prsou na nejrůznějších místech.

3. Jakmile jsme plíce naplnili vzduchem, zadržíme dech a potíráme prsa dlaněmi.

4. Čistící dech.

Cvičení musíme konati velmi opatrně. Mnozí dostávají hned po prvních pokusech závrať; v tom případě nutno cvičení na okamžik přerušit. — Buňky plicního pletiva, jež dlouholetým nesprávným dýcháním ochrnuly, ještě však neodumřely, lze tímto cvičením znovu oživit a povzbudit k nebyvalé činnosti.

3. cvičení.

Působení na žebra.

1. Vojenské držení těla. Do horizontální polohy zvednuté a v kloubu loketním ohnuté ruce podepřeme palci v podpaždí; prsty jsou obráceny k prsům, na nichž částečně spočívají.

2. Dokonale vdechneme a zadržíme na několik vteřin dech.

3. Vydechujeme tlačíme jemně dlaněmi na žebra. Několikrát opakujeme.

4. Čistící dech.

Účelem tohoto cvičení jest vrátiti žebrům jich původní elasticnost, již byly zbaveny nepřirozeným stáním nebo sezením. Také zde nutno býti opatrným a zejména v začátcích zbytečně nepřeháněti.

4. cvičení.

Rozšiřování hrudníku.

1. Zpříma stojíme.

2. Dokonalé vdechnutí. Zadržení dechu.

3. Předpažíme, sevřeme ruce v pěst a připažíme těsně k ramenům.

4. Kroužíme sevřenýma rukama na obě strany tak, aby zůstaly ve stejné výši s rameny.

5. Otevřenými ústy prudce vydechneme.

6. Čistící dech.

Cvičení působí na rozšiřování hrudníku a lze jím rozšířiti hrudní koš o 5—6 cm.

5. cvičení.

Při chůzi.

1. Vojenské držení těla.

2. Pozvolna vdechujeme, při čemž počítáme v myslí do osmi dělajíce současně osm kroků.

3. Po čtyři kroky zadržujeme dech.

4. Nosem pomalu vydechujeme po dobu trvání osmi kroků, načež osm kroků jdeme bez vzduchu. Několikrát opakujeme.

6. cvičení.

Cvičení ranní.

1. Vojenské držení těla.

2. Vdechování za současného a pozvolného zvedání se na špičky.

3. Zadržení dechu.

4. Klesání do původní polohy a pomalé vydechování nosem.

5. Čistící dech.

Několikrát opakujeme. Totéž cvičení můžeme prováděti střídavě na levé a pravé noze. Na př. jednou na obou nohou, po druhé na levé, po třetí na pravé, pak zase na obou atd.

7. cvičení.

Povzbuzování krevního oběhu.

1. Vojenské držení těla.

2. Vdechnutí a zadržení dechu.

3. Nakloníme se poněkud do předu a uchopíme pevnou rukou nějaký předmět, na př. hůl (již připravenou) a vynaložíme na držení této všechnu svoji sílu.

4. Na to necháme svalstvu ochabnouti, zaujmeme dřívější vojenské držení těla a pomalu vydechujeme. Několikrát opakujeme.

5. Čistící dech.

Cvičíme za účelem povzbuzení krevní cirkulace. Námaha se cvičením spojená vhání arteriosní krev do všech údů a odvádí odtud venosní krev k srdci a plicím, aby se tu spojila s kyslíkem, jímž se čistí. Cvičení v každém ohledu důležité a velmi účinné.



Sedm doplňujících cvičení.

1. cvičení.

1. Vojenské držení těla.
2. Dokonalé vdechnutí za současného zvedání rukou nad hlavu. Svalstvo ochablé.
3. Zadržení dechu.
4. Pomalé vydechování; klesání rukou.
5. Čistící dech.

2. cvičení.

1. Vojenské držení těla; ruce předpažené.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Kroužení rukama do zadu a do předu (asi 10krát), při čemž zadržujeme stále dech.
4. Energické vydechnutí ústy.
5. Čistící dech.

3. cvičení.

1. Vojenské držení těla; ruce předpažené.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Kroužení rukama a sice pravou v oblouku na pravo, levou v oblouku na levo a naopak (10krát). Během kroužení zadržujeme stále dech.
4. Mocné vydechnutí ústy.
5. Čistící dech.

4. cvičení.

1. Ležíme na zemi obličejem dolů. Ruce nataženy podél těla dlaněmi na podlaze.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Napneme celé tělo a zvedneme se na rukou do té míry, aby tělo spočívalo na rukou a špičkách nohou.
4. Klesáme do původní polohy. Několikrát (10krát) opakujeme.
5. Vydechujeme prudce ústy.
6. Čistící dech.

5. cvičení.

1. Stojíme zpřímá a podpíráme se dlaněmi o zeď.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Nahýbáme se ku předu, až se dotkneme hrudníkem zdi.
4. Návrat v původní polohu s napjatým tělem. Několikrát opakujeme.
5. Prudké a rychlé vydechnutí ústy.
6. Čistící dech.

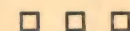
6. cvičení.

1. Stojíme zpřímá; ruce v bok.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Nohy napjaté; předklon za současného pomalého vydechování.
4. Původní poloha a nové vdechnutí.
5. Záklon a současně pomalý výdech.
6. Nové vdechnutí a sklon trupu na levou pak na pravou stranu se současným vydechnutím.
7. Čistící dech.

7. cvičení.

1. Sedíme zpřímá, aby páteř s krkem tvořila rovnou linii.
2. Vdechujeme pozvolna v přestávkách asi tak, jako bychom čichali k nějaké silně páchnoucí tekutině a nechtěli mít příliš ostrého čichového dojmu. Takovým způsobem vdechujeme tak dlouho, až se plíce docela naplní vzduchem.
3. Zadržení dechu.
4. Klidný, dlouhý výdech nosem.
5. Čistící dech.

Všechna předcházející cvičení vyjma dokonalého dechu směřují jenom k normálnímu vývinu těla a nervového systému a nemusí je žák konati pravidelně a denně, nýbrž podle potřeby. Žák vycítí, kdy je mu zapotřebí použití toho kterého cvičení. Všeobecně lze říci, že systematicky prováděná jsou v účincích dalekosáhlými a že žáka fysicky téměř přetvoří. Zvláště u jednotlivců chorých se znamenitě osvědčují. Posledních sedm cvičení, jež nejsou zvlášť pojmenována, lze vhodně použít jako doplňujících k oněm sedmi vyvinovacím, jež mají jméno odtud, že se jimi vyvine fyzické tělo žákovo. Účinek nastoupí tak rychleji a mocněji se projeví.



Psychické dýchání.

Rytmický dech základem psychického dýchání.

Celým vesmírem vládne zákon rytmu. Kroužení nebeských těles, mořské vlnobítí, příliv a odliv, tlukot srdce, periodické kosmické úkazy, vzrůst rostlin, zvířectva a člověka, výměna látek a buněk v lidském i každém jiném organismu, vše poslouchá zákona vesmírového rytmu. V každém pohybu projevuje se tento mocný zákon.

Je známo, že vojsko přecházející nějaký most nesmí udržovati kroku, nýbrž jíti „bez kroku“, jinak nastává nebezpečí zřícení mostu. Stále a rytmicky na houslích vyluzovaný jeden tón byl by s to zbořiti vzbuzenými vibracemi nejednu „pevnou“ chloubu moderních stavitelů. Snad starozákonné troubení před hradbami Jericha, jímž se prý ony zbořily, poukazuje, byť symbolicky, na zákon rytmu. Gervais Moré (pseudonym moravského okkultického spisovatele p. F. Šídla) píše ve svém článku „Průprava k magii barev a tónů“ v 3. čísle I. ročníku časopisu „Isis“ následovně; „Již dosti nepatrné tóny pronikají tlusté zdi, čímž je přivádějí ve chvění. I nemusí to býti holá bájka, vypravuje-li se o světoznámém houslistovi Paganinim, že prasklo jednou zrcadlo, před nímž právě hrál.

„Ve svém druhém románě (Podivný příběh) vypravuje Bulwer o nebezpečném muži, jenž okouzloval okolí zpěvem hymny (ne tedy hymnou, nýbrž zvláštním jejím přednesem, pozn. spis.), již se byl naučil na svých dřívějších cestách po Asii od jednoho zaklínače hadů. Originelní nápěv ten uchvacoval, poutal, zkrátka působil démonicky, ač nebyl ani umělecky krásný, ani příliš složitý.“

Magická síla tónů a hudby vůbec spočívá v rytmických vibracích oněmi vyvolaných, proto také rytmické dýchání indických jogů následnými výchvěvy vzbuzenými v jich těle i v mimotělové atmosféře (auře) jest s to fysické tělo pozměnit. Celý tělesný systém přivádí se ve chvění a v harmonii s vůlí vyvolávající rytmický pohyb plic. V takové dokonalé harmonii jsou plice poslušny rozkazů vůle. Rytmickým dýcháním přivádí se jogi v souzvuk s vesmírovým chvěním, což mu umožňuje zmocnit se většího množství kosmické energie (prany), kterouž s vdechovaným vzduchem přijímá a již podle okolností vhodně upotřebuje na př. ku přenášení myšlenek, k duchovnímu léčení, magnetické léčbě a pod.

Duševní představa o rytmu jest při rytmickém dýchání hlavním požadavkem. Žák musí sobě vyvolit nějakou měrnou jednotku k prvním cvičením a tou jest pro orientálce tepot srdce. Tento není u všech lidí stejným, proto všichni, kdož cvičí rytmický dech, nechť sobě vezmou za měřítko tepot vlastního srdce resp. tepny. Z počátku cvičíme s prsty na tepně ruky, abychom si uvědomili její tepot; po nějaké době, když jsme si časovou poslušnost tepů zapamatovali, počítáme v mysli bez kontrolování tepny.

Následující cvičení dlužno konati denně třikrát a platí tu tytéž předpisy jako o cvičeních stupně učenického. Po dokonalém dechu cvičíme za malou chvíli rytmický dech. Může-li ovšem žák cvičiti vícekrát za den, jest to jenom k jeho dobru a přivádí ho rychleji k cíli; není to však nutné.

1. Sedíme zpřímá na židli, aby váha těla spočívala na žebrech. Ruce leží na klíně.
2. Dokonalé vdechnutí trvající 6 tepnových úderů.
3. Zadržení dechu (tři údery).
4. Pozvolné vydechování nosem trvající opět 6 úderů.
5. Počítejme tři údery před novým vdechnutím. Několikrát opakujeme.
6. Čistící dech.

Po nějakém čase lze dobu trvání vdechu, zadržení dechu a výdechu zvýšiti, na př. vdech 16, zadržení 8, výdech 16, přestávka 8. Postupujeme ovšem poněmáhlu; nesmíme se domnívati, že prodloužená doba jednotlivých intervalů jediné nám prospívá. Docílení správného rytmu, který během cvičebné doby pociťujeme v celém našem organismu, jest vlastně hlavní věcí při tomto cvičení. Také zde železná vytrvalost a trpělivost přemáhají všechny překážky a přinášejí sladké ovoce. Žák druhého stupně musí býti člověkem neúnavné činnosti a práce. Jen takový dosahuje úspěchů.

Psychický dech a jeho účinky.

Rytmický dech provázený magickým chtěním nazýváme dechem psychickým. Celé tajemství indických adeptů spočívá v koncentraci na určitý předmět event. nějaké přání za současného rytmického dýchání. Chceme-li docílit nějakého výsledku, ať v tom či onom ohledu, musíme sloučiti koncentraci s aktem vůle (duchovním rozkazem) a rytmickým dýcháním. Není

nutno vůli příliš namáhati; klidný rozkaz (přání) spojený s jasnou duševní představou jest daleko účinnějším než nemírná vůlová námaha, která duchovní sílu jenom tříští a odvádí od ohniska našich myšlenek. Na př. chceme-li odstraniti nějakou bolest, počínáme si asi takto: Ulehňeme a nebo se zpřímá posadíme a dýchající rytmicky (po nějaké době vžije se v nás rytmus dýchání tak, že nebude nám zapotřebí počítat) uvědomujeme si, že vdechujeme proud kosmické energie (prany). Při vydechování vysíláme pranický proud k místu bolesti s rozkazem, aby tam zreguloval krevní cirkulaci a vyrovnal nerovnováhu a odstranil bolestivé pocity. Cvičíme-li takto po několik minut, pocítíme zvláštní ulehčení a bolest zmizí. Cvičení můžeme zakončiti čistícím dechem. Vkládáme-li současně na bolestivé místo ruce, nastupuje účinek rychleji. Takovým způsobem můžeme odstraniti každou sebe větší bolest a vyléčiti choroby vlastní i cizí, ano pranickým proudem lze léčiti a působiti i na vzdálenost. V případě tom nutno si v mysli jasně představit, že prana při každém rytmickém vydechnutí opouští naše tělo, probíhá rychlostí myšlenky prostorem a dosahuje pacienta, jehož chorobu léčí a odstraňuje. Jest dobře u začátečníků voliti k takovému léčení určitou hodinu a oznámiti ji pacientovi, aby v tu dobu uleh a v passivním stavu očekával vyslaný proud síly.

Vycvičený a pokročilý žák nemusí však pacienta uvědomovati o hodině vysílání prany; jeho vůle jest tak mocnou, že proud jeho životní síly jím vysílaný dosahuje cíle, byť pacient byl sebe více zaměstnán nebo nevnímavý. Podobně lze přenášeti i určité myšlenky, o čemž budeme pojednávat v kapitole o telepatii.

Pocítujeme-li, že naše životní síla poněkud poklesla, usedneme zpřímá, nohy dáme těsně k sobě, založíme ruce nějakým způsobem, aby tvořily jakýsi kruh, čímž se má zameziti sebe menšímu unikání prany špičkami prstů, a dýcháme rytmicky asi 5 minut. Pocítíme ihned občerstvující proudění v těle a jakési nevyličitelné omlazení a ulehčení.

Máme-li životní pranou jiného nabíjeti, počínáme si následovně: Posadíme se mu těsně naproti a uchopíme jeho ruce pevně svými. Špičky našich nohou dotýkají se jeho špiček. Nyní oba současně rytmicky dýcháme, při čemž musíme si v duchu jasně představit, že vléváme doň svoji životní energii; naproti tomu pacient si představuje, že přijímá naši sílu. Pocítujeme-li po této proceduře nepříjemný pocit nevolnosti, dráždivosti nebo okamžitého rozrušení, spojíme svoje obě ruce jakož i nohy „uzavírajíce takto kruh“, ně-

kolikrát rytmicky vdechneme a vydechneme a ukončíme čistícím dechem. Nepříjemný pocit, který měl snad příčinu v nečistých myšlenkách nebo přáních pacienta, účinkujících na náš zcitlivělý nervový systém, za okamžik zmizí. Podobně, jenže s rozkazem vhodně formulovaným, můžeme potlačiti různá hnutí mysli jako hněv, strach, bázeň a pod. Máme-li v úmyslu vyvinouti některou část těla, věnujeme jí veškerou svoji pozornost a dýchající rytmicky představujeme si, že mocný pranický proud vtéká v onu část, ji oživuje, sílí a zdokonaluje.

Přeměna plodivé energie.

Plodivá síla jest silou tvůrčí, kterou lze způsobem, který hned popíšu, přeměnit ve fyzické i duchovní silové jednotky. Slouží právě tak ke tvoření nového pletiva jako nových organismů. Častá přeměna reprodukční energie propůjčuje člověku neobyčejnou životní houževnatost, čehož nejlepším důkazem jsou nám indiští jogové, kteří s neuvěřitelnou snadností přemáhají největší nesnáze životní. Neustále obnovovaná plodivá síla jest jimi přeměňována a rozváděna do všech orgánů, jež vyživuje a otužuje. Pohlavní orgán jest jim mocnou silovou baterií, které rozumně využívají k blahu vlastnímu a jiných.

Metoda přeměny reprodukční energie jest dosti jednoduchou a může ji žák snadno a kdykoliv prováděti; nejlépe však tehdy přistupovat ke cvičení, kdy se pud pohlavní nejmocněji projevuje, což jest znamením, že se nahromadilo již větší množství oné energie a že je na čase, aby se proměnila v jiné formy věčné prasy a působila při obnovování spotřebovaného pletiva, buněk, kostí a pod.

Žák musí se koncentrovati (sedě nebo leže) na pojem „energie“ a zaháněti všechny sexuální myšlenky a představy. Jsou-li erotické myšlenky příliš silnými, nesmí se tím znepokojovati, nýbrž považovati je za projevy síly, které má použiti k sesílení svého organismu. Svalstvu nechá ochabnouti a rytmicky dýchá. Při každém vdechnutí rozkáže v duchu plodivé energii, aby vystoupila ke slunečnímu pletivu (plexus solaris) a tam se přeměnila v nervovou sílu.

V malé chvíli pocítí ono stoupání v břišní krajině. Chce-li přeměnit plodivou sílu v duchovní, nechá ji dostoupiti až k mozku, což lze doporučiti zvláště umělcům, spisovatelům a pod. v čas jejich tvorby. Této přetvořovací metody mohou použiti s dobrým výsledkem muž i žena; cvičení jim jenom poslouží. Naučili se ovládati sílu, která se jim stává zdrojem zdraví a moci.

Velký psychický dech.

Velkým psychickým dechem naplňujeme celé tělo pranou. Všechny orgány, svaly, pletiva, kosti a buňky jsou proniknuty pranou a uváděny rytmickým dýcháním v harmonii. Jest to jedno z nejdůležitějších dechových cvičení, jehož jogové používají po velkých tělesných námáhách. Žáku se zdá, jakoby měl nové, zdravím jen kypící tělo.

1. Pohodlně ležíme a rytmicky dýcháme.

2. V mysli sobě jasně představujeme, jak prana proudí celým tělem a do všech koutů. Musíme mít pocit, jakobychom dýchali celým povrchem kůže. Pranický proud vedme následovně: Nejprve k čelu, pak na záď hlavy, odtud k slunečnímu pletivu, pak do krajiny kosti křížové, k pupku a konečně k pohlavním ústrojům. Po té rozvádějme pranu celým tělem rychle od hlavy až k nohám.

3. Čistící dech.



Pranayama.

Pranayamou vyrozumívá indický jogi úplnou vládu nad dechem a ujišťuje, že otevírá ona brány téměř k neobmezené moci. Míra dosažené moci řídí se ovšem stupněm pranayamy, kterého žák dosáhl.

Práce jogiho začíná tím, že rozvádí proudy nervového fluida z jeho obvyklého kanálu novými směry a vykazuje jim nový běh. Jogi tvrdí, že pozměňuje pranayamou celý nervový systém.

Žák musí při cvičení sedět zpřímá, aby hlava s krkem tvořily jednu linii. V této posici spočívá váha celého těla na žebrech, tělo má lehké, přirozené držení a páteř jest zcela volnou. Jogové tvrdí, že lidé s ohnutou páteří a vpadlou hrudí nemohou mít žádných vznešených myšlenek.

Jogi se hlavně snaží, aby byl úplným pánem svého těla. Práví, že duch může se stát vládcem každého orgánu, každého svalu i těch, o nichž se obvykle říká, že se pohybují mimovolně. Téměř všechno svalstvo jest pod vládou vědomého rozumu, jenom jistá část vymyká se jeho kontrole a jest ovládána nepovědomou částí lidské psychy, z jejíhož podruží jest dosti nesnadno přivést

ji pod vládu vědomého pána. Ano, i srdce lze přivést pod kontrolu a vládu vědomé vůle. To potvrzují novější pokusy západních badatelů.

Usednuv jogi naznačeným způsobem začíná cvičením majícím za účel „pročišťovací“, jak on říká, nervový systém. Toto cvičení jest cvičením dýchacím. V lehké, vzpřímené poloze stlačí palcem pravou díрку nosní a vdechuje rytmicky docela pomalu vzduch levou nosní dírkou, až se plíce dokonale naplní. Bez přestávky, přitlačiv opět levou díрку, vydechuje vzduch pravým nosním otvorem. Nyní vdechuje opět pravou nosní dírkou a vydechuje levou, při čemž přiměřený otvor nosní ucpává palcem. Toto jednoduché a přece ve svých účincích tak efektní cvičení opakuje několikrát za sebou.

Jogové učí, že páteří procházejí dva proudy nervové síly, „pingala“ a „ida“ a že se v míše nalézá dutý kanál, nazývaný jimi „susumna“. Na dolejší konci tohoto kanálu nalézá se v trojúhelníkovitém zakončení páteře nahromaděná síla, již jogi označuje slovem „kundalini“. Podle jeho názoru vystupuje síla tato asi jako sloupec rtuťový v teploměru tímto kanálem nahoru, čímž se vyvolávají různá stadia psychického vývinu. Dosáhne-li tato zázračná síla mozku, jest duše jogiho osvobozena. Místo, kde přechází mícha v mozek, označuje jogi prodlouženou míchou. Ze šedobílé nervové hmoty vyplňující páteř vybihají zvláště na dolejší konci četné výběžky, nazývané „cauda equina“. Jogové také učí, že se v lidském těle nacházejí různá nervová centra a vyznačující pletiva, jimž jsou přiděleny speciální funkce a z nichž každé má svoji vlastní malou silovou baterii. Vůbec přicházíme k poznání, že učení orientálních fyziologů nápadně souhlasí s naukami západních vědců. Zdánlivý rozdíl jest jen v různých označeních.

Podle východního učení má nervové středisko mezi lopatkami v páteři, regulující dýchání, současně převládající vliv na systém nervových proudů. Práví se, že rytmické dýchání nutí molekuly v těle rovněž rytmicky se pohybovat. Síla vůle uvádí v činnost elektřině podobnou sílu, ježto elementární vůle uschopňuje nervy řídit takový silový proud. Přivedlo-li tedy dýchání podle indické metody molekuly v rytmické chvění, stává se celé tělo mocnou baterií vůle síly. A takovou téměř neobmezenou sílu vůle hledí jogi dosáhnout svým dýchacím systémem a v tom je právě důvod, proč on přisuzuje dýchání tak mimořádnou důležitost. Zároveň s touto mocnou silou budí dřímající „kundalini“. Jeho jediný veliký

cíl životní spočívá v tom, aby donutil onu tajemnou sílu v míchovém kanále vystoupiti, jinými slovy, aby vyvinul v sobě co nejdokonaleji všechny svoje psychické schopnosti.

Další cvičení jest podobné prvnímu, jenže mezi vdechem a výdechem děláme pauzu. A sice vdechujeme levou dírkou nosní (ida), při čemž uzavřeme prstem pravou (pingala) a počítáme v duchu pomalu asi do čtyř. Současně musíme se snažiti celou silou koncentrovati svoje myšlení na levostranný nervový proud a na sídlo „kundalini“. Potom zadržíme asi na 16 vteřin dech a čítajíce v duchu pomalu až do osmi, vydechujeme vzduch pravou dírkou. Při opakování vdechujeme opět pravou a vydechujeme levou atd.



Účvik v přenášení myšlenek.

(Telepatie.)

Přenosem myšlenek vyrozumíváme sdělení nějaké myšlenky osobou jednou druhé bez sprostředkování obvyklými smyslovými ústroji, při čemž vzdálenost mezi oběma jest věcí vedlejší. Sprostředkovatelem jest tu prana (od barona Reichenbacha), o níž jsme v předcházejících kapitolách již mluvili. Telepatii lze srovnati s bezdrátovou telegrafií, kde elektrické vlny vyšlé z aparátu jednoho budí elektrické jiskry v aparátu druhém. Vlny (myšlenkové vibrace) vycházející z jednoho mozku šíří se prostorem a dosahují-li obdobně zladěného přístroje, t. j. mozku, jehož ódické chvění jest fysicky i psychicky podobno ódickým exteriorisacím vysílatelova mozku, přeměňují se opět v myšlenku, kterou sobě přijímatel uvědomuje jako svoji vlastní. Proto pokusy telepatické daří se nejlépe s osobami příbuznými a nebo těmi, s nimiž jsme v přátelském nebo jinakém užším svazku. Tím není ovšem řečeno, že by se telepatické pokusy nedařily s osobami cizími, s nimiž nejsme v žádném duševním raportu, nebo docela neznámými. Pokročilý žák dovede navázati psychický styk s jednotlivci, jichž nikdy neviděl a kteří jsou od něho třeba tisíce mil vzdáleni. Na úrovni duchovní jsme si stejní. Prana, která proniká naše nervstvo jest totožnou s pranou kolující tělem třeba austrálského divocha. Vibrace, jež povstávají v našem těle, dotýkají se stejně těch, s nimiž žijeme v bezprostředním styku, jako lidí od nás míle vzdálených, a jenom ohromná spousta vše-

likých na ně působících dojmů nedovoluje jim, aby sobě jeden nebo druhý zvlášť uvědomili. Myšlenky dobra působí na nás stejně jako myšlenky zla; ony vlévají v naši duši mír a povznesenou náladu, tyto nás rozrušují, deprimují. To vše jsou přenosy myšlenkových vibrací světa. Ovšem, než žák dosáhne stupně, na němž bude mu lze navázati psychické styky s kýmkoliv, uplyne mnoho vody a mnoho zkoušek bude mu prodělati; než nezoufej snaživče, vytrvalostí a trpělivostí pokračuje od nejmenšího dosáhneš nejvyššího; okusíš sladkého ovoce svoji námahy a práce a vědomí Moci bude ti odměnou největší.

1. cvičení.

Abychom měli v telepatických pokusech úspěch, nutno uvéstí se ve stav vůlové koncentrace, t. j. koncentrovati se na naše přání resp. rozkaz. Uvedu malý příklad: Jdu po ulici a chci, aby přede mnou jdoucí osoba se na př. ohlédla. Jak sobě počínati? Snažme se nejprve, abychom šli s onou osobou „stejným krokem“, tedy rytmicky; vykročí-li ona osoba pravou nohou, abychom vykročili taktéž pravou, zvedá-li levou, abychom současně zvedli také levou nohu. Při tom rytmicky dýcháme. Jdeme-li již nějakou chvíli za onou osobou stejným krokem rytmicky dýchajíce, zřejmě ji upřeně na záď hlavy s pevným přáním nebo rozkazem, aby se ohlédla. Výsledek nás hned po prvé překvapí. A tu musím na něco žáka upozorniti. Ve všech knihách pojednávajících o telepatii uvádějí autorové, že se telepatické pokusy z počátku nedaří, že nutno déle cvičiti, aby nastaly nějaké výsledky. Ano, jest tomu v pravdě tak, avšak jenom tehdy, když zkoušející vrhnou se na telepatické pokusy bez přípravy, aniž byli dříve prodělali základní cvičení koncentrační, vůlová a hatha-jogická. Samozřejmě rovnají se výsledky přípravám. Nebylo-li těchto, nelze očekávat ani oněch. Prodělal-li však žák svědomitě stupeň učeníka, zdaří se mu vždycky a za každých okolností i první pokusy. Proto ze zdaru ve stupni druhém může žák posouditi cenu svých předešlých praktických studií.

Pokus nutno opakovati několikrát, abychom každým novým úspěchem posílili víru v sebe a další cvičení.

2. cvičení.

Druhý pokus jest již obtížnější. Požádáme nějakou osobu (bratra, sestru, manželku, dítě, přítele a pod.), aby usedla po-

hodně na židli ve vedlejším pokoji a uvedla se v trpný stav. Jest dobře podati jí k tomu návod, aby se po nějakou dobu v něm cvičila, než započneme s ní experimentovat. Usedneme rovněž na židli a nyní rytmicky dýchajíce koncentrujeme se na př. na rozkaz, aby vstala a usedla na židli jinou, nebo aby svlékla kabát, otevřela dveře a pod. Pokusná osoba jest jakousi zvláštní neodolatelnou mocí nutkána k provedení našeho myšleného rozkazu. Po několika pokusech můžeme vyměnití úlohy, abychom se naučili být vysílateli i přijímateli. Opakujme rovněž několikrát (asi 3krát týdně).

3. cvičení.

Postavíme se zpřímá za pokusnou osobu sedící na židli s uzavřenýma nebo zavázanýma očima. Vezmeme kousek čistého papíru, na nějž nakreslíme z počátku jednoduchý obrazec, na př. trojúhelník, čtverec, obdélník, ovoid, kruh a pod. a dýchajíce rytmicky koncentrujeme se na obrazec ten s pevným přáním, abychom jej přenesli do vědomí sedící osoby. Pokusná osoba uvědomí si obrazec buďto intuitivně, t. j. vyvstane v ní náhle představa na př. o kruhu, a nebo i jasnovidně, kdy vidí kruh zřetelně svým duševním zrakem. Pak přistoupíme k obrazcům složitějším, napsaným slovům, větám, atd. Podmínkou ovšem jest, aby během pokusu žák nalézal se ve stavu aktivním (v koncentraci), pokusná osoba pak ve stavu trpném. Rytmické dýchání jest nezbytným, chceme-li dosáhnouti pozoruhodnějších výsledků.

Jsme-li řádně vycvičeni v telepatii, můžeme posílati zprávy svým známým, byť byli tito od nás sebe více vzdáleni. Pokročilý žák naváže kontakt se vzdálenou osobou kdykoliv si toho přeje a třeba tato byla nevnímavou a necitlivou, podlehne mocné vůli jeho na konec přece a uvědomí si obsah myšlenkové zprávy vysílatelovy ve formě náhlého nápadu, předtuchy, neodolatelného nutkání k nějakému činu (na př. ke psaní, chtěl-li vysílatel, aby mu byl zaslán dopis) a pod. Zprávy telepatické jsou právě tak jisté a určité jako ony, jež sprostředkují pošta, dráha nebo telegraf a mají ještě tu nezaplátitelnou přednost, že téměř v okamžiku, kdy byly odeslány, přicházejí na místo určení.

□ □ □

Účvik v jasnovidnosti.

Jasnovidností vyrozumíváme schopnost zrakově vnímati projevy astrální úrovně. Vnímání samo může vyvěratí buďto z tak zv. „vnitřního zírání“, a nebo ze zvýšené citlivosti oka. Při vnitřním zírání nebo, jak mnozí říkají, při projevu šestého neboli psychického smyslu, může mít jasnovidec oči zavřeny; nezírá okem fysickým, nýbrž duševním. Jenom v době vyvinování tohoto šestého smyslu používá žák ke cvičením také zraku fysického. Vnitřní zírání nastupuje obyčejně hned po prvních cvičeních, jsouc prvním stupněm jasnovidného vývinu.

Vnímá-li žák astrálně zrakem fysickým, otevřenýma očima, říkáme, že jest jasnovidným v pravém smyslu toho slova. Jest známo, že obyčejné, nejasnovidné lidské oko nevnímá jistých barev slunečního spektra, t. j. že nereaguje již na určité světelné vibrace. Sítnice lidského oka reaguje na světelné dojmy teprve od 450 bilionů zákmitů ve vteřině a přestává chápati světelné dojmy převyšující číslo 760 bilionů. Jsou tedy vibrace světelné pod a nad těmito čísly lidskému oku nepřístupny. A právě tyto vibrace vnímá oko jasnovidcovo.

Vnímá-li jasnovidec obrazy událostí minulých nebo budoucích, říkáme, že jest dalekovidným. V případě tom není pro něho času ani prostoru. Vidí do největších vzdáleností, svým jasnovidným okem proniká nejhustší skupenství hmoty. Může se nalézat v hlubinách země a přece popisuje událost odehrávající se na povrchu zemském do detailů. Toť nejvyšší stupeň jasnovidnosti.

Abychom vycvičili jasnovidnost, musíme konati systematická cvičení, jimiž necitlivé oko zcitlivíme.

Oko stane se sensitivním, což jest zraku jenom na prospěch. Sensitivnost jest normálním stavem tvorstva, čehož důkazem jsou nám zvířata. Včelaři na př. dobře ví, že se včelkám pracuje pohodlněji ve tmě, proto zamezují dřevěnými přepážkami přístupu hrubého světla do úlu. Jemnější vibrace pronikají těmito destičkami a jsou zajisté včelkám světlem, jež člověku je tmou.

„Naše tělo je opatřeno pěti branami, jimiž vchází k nám dojmy vnějšího světa: zrakem, sluchem, čichem, chutí a hmatem. A stačí těchto patero bran na objektivné prozkoumání vesmíru? Jistě ne. Vždyť Crookesova čísla již ukazují, že 2 z těchto bran

jsou dosti úzké. Přírodopisci nevyslovují se příliš lichotivě i o rozsahu chápavosti těch ostatních smyslů člověka. Vykládají, že mají kamzíci, rejsci, velbloudi, psi a j. ssavci mnohem bystřejší čich než člověk, čímž dokládají, že člověk chápe svým nosem jen část říše čichové. Netopýři mají mnohem jemnější hmat ve svých létacích blanách než-li člověk v koncích svých prstů. Těmito doklady nemíní se tu člověku vykazovati nižší stanovisko ve stupnici vývojové než jaké má zvíře, nýbrž dokazujeme, že je naivností nebo domýšlivostí člověka, vytrubuje-li pyšně do světa, že věří jen v to, co svými smysly chápe, vše ostatní, že je lež, výmysl, pověra „lehkověrných lidí“. Zatím je to plýtkost jeho vlastních úsudků anebo lenost, vůbec mysliti.

„Barvy a tóny, jak naše smysly je chápou, jsou jen jednou stránkou fysického chvění hmoty, jež jest na pláních vyššího vědomí kvalitativně a snad i kvantitativně jiné. Kdo viděl astrálně krajinu, ví, jaké milé, klidné osvětlení mají tam předměty. Zdá se, jako by světlo vycházelo z předmětů samých i z jejich okolí.“ (Gervais Moré.)

Ke cvičení jasnovidnosti můžeme použití různých předmětů. Nejosvědčenější jest broušený horský křišťál a nebo broušená koule nebo polokoule z křišťálového skla. Takové „magické zrcadlo“*) položíme na černé sukno nebo jinou podložku černé barvy a upřeně do něho pohlížíme asi 20 minut. Cvičíme jednou denně při umělém světle.

Před započítím cvičení musíme na magické zrcadlo několikrát dechnouti, abychom je nasýtili svojí vlastní ódickou substancí. Při tom musíme se koncentrovati na přání, abychom tímto předmětem vyvinuli jasnovidnost. Po té držíme nad ním ruce s prsty poněkud ohnutými a směřujícími do středu zrcadla ve vzdálenosti asi 2 cm po 5 minut. Při této operaci rytmicky dýcháme a koncentrujeme se opět na přání již zmíněné. Po této magnetisaci zrcadla použijeme a nebo uschováme je do krabice s vatou, kterou jsme byli dříve také tímto způsobem zmagnetisovali. Zrcadla nesmí nikdo kromě žáka se dotknouti ani naň pohlédnouti. Magnetisaci provádíme každý sedmý den.

Před zíráním do zrcadla cvičíme velký psychický dech s vhodnou koncentrací. Po té díváme se do zrcadla klidně a upřeně rytmicky dýchající po 20 minut. Ukončujeme čistícím dechem.

*) Magická zrcadla obstarává Ústřední nakladatelství okkultních děl v Žižkově, Taboritská ul. 13, po 5 kor.

Z počátku vidíme v zrcadle jenom svůj vlastní obraz, který poneáhlu mizí; pak objevují se skupiny obláček nejprve šedých, potom blankytných a konečně až sytě modrých. Po nějaké době mizí i ty a objevují se nám nehybné fantomy, ztrnulé scény, které nejsou než aurickou reflexí našeho nitra. Jsou to obrazy čistě subjektivní, vědomé hallucinace, řekli by moderní psychiatrové. Jakmile obrazy a postavy začnou se pohybovat nebo jinak rozumně jednat, jest to důkazem visí reelních, které lze libovolně vyvolat podle toho, jaké jsme užili koncentrace. Koncentrovali-li jsme se na přání spatřit v zrcadle nějakou známou osobu, objeví se tato za okolností a dramatického scénování buď doby minulé nebo přítomné a nebo představí se našemu zraku obraz události nedaleké budoucnosti s osobou tou související.

Z počátku není radno přikládati visím nějakého významu, poněvadž, jak jsem již nahoře podotkl, jsou počáteční vise obyčejně jenom reflexemi našeho myšlenkového obsahu a tu by mohlo ukvapené posuzování visí a přikládání jim významu žáka uvést na scestí. Proto opatrně posuzujeme a přijímejme vise s rezervou. Ostatně žák rozliší brzy klam od pravdy a podle toho se zachová.

Také tu nutno být, chceme-li pokračovat, vytrvalým a trpělivým. Nastoupila-li již jasnovidnost, musí žák cvičiti stále, alespoň jednou nebo dvakrát týdně, aby se jasnovidná schopnost nezmenšila a nebo dokonce neztratila. Žák musí státi neustále na stráži.

Kromě magického zrcadla můžeme použití k vyvinování jasnovidnosti všelikých jiných lesklých předmětů jako kovů, drahokamů, porcelánu, nebo lesklých ploch jako hladiny vodní, rtuťové, glycerinové a pod.

Mnozí tvrdí, že se lehce vyvinuje jasnovidnost upřeným zíráním na uschlou inkoustovou skvrnu potřenou olivovým olejem. Též papírový kotouč potřený černým pokostem a nebo dřevěným uhlem koná v tom ohledu výtečné služby. Leč posledního zrcadla (potřeného dřevěným uhlem) nedoporučuji, poněvadž, jak zkušenost učí, poskytuje vise nižších astrálních úrovní, které svými obludnými formami zkoušejícího jenom děsí. Děsu jest se třeba naprosto vystříhati, ježto ztrácíme jím rovnováhu a ochuzujeme se o nervovou sílu. Zmocní-li se nás při pohlížení do zrcadla nepokoj, bázeň anebo děs, zbavíme se jich několika dokonalými dechy za vhodné koncentrace.

S předměty a zrcadly jinými operujeme jako se zrcadlem magickým a platí také tu předpisy nahoře uvedené.

Schopnost jasnovidná jest jednou z nejkrásnějších schopností okultních. Otvírá nám nový svět, nové obyvatele, nové obrazy. Co nevidoucí člověk toliko tuší, vyvstává před zduchovněným zrakem žákovým jako pestrá panoráma nejkrásnějších barev a nuancí. Pravý kaleidoskop rajských scén a obrazů. Leč i pro praktický život jest dar jasnovidnosti velmi důležitým, neboť není věci na světě, které by vycvičený žák, použiv ovšem vhodné koncentrace a rytmického dechu, nemohl spatřit. Vše vyplavává před ním na povrch; na jeho rozkaz hlubiny astrálního i fysického moře vyvrhují před něho svá tajemství. Koncentruje-li se na nějaký orgán v těle, vidí jej zřetelně, pozoruje jeho činnost a rozpoznává v něm event. patologické změny, Toť jasnovidecká diagnosa, která se ve svých nálezech nikdy nemýlí a která nejednou vykonala neocenitelné služby tam, kde moderní lékaři byli se svojí diagnosou v koncích. Jasnovidnost jest klíčem otvírajícím říši astrálnou, jest novým smyslem uschopňujícím člověka vnímati jemné vibrace světa nadsmyslného, světa nových dojmů a kosmických divů, který pro obyčejného člověka k jeho vlastní škodě jest pevně uzavřen.



Účevik jasnosluchu.

Jako jasnovidnost jest schopností vnímat zrakově projevy astrální úrovně, tak jasnoslyšící jednotlivec vnímá astrálno sluchově. Také zde nutno rozlišovati vnitřní naslouchání od skutečného jasnoslyšení fysickým uchem, které nastupuje podobně jako fysická jasnovidnost teprve v pozdějším stadiu vývinu.

Základem cvičení směřujících k vyvinutí jasnosluchu jest trpný stav, který se naučil žák vyvolávat ve stupni učenika. Postupujeme asi následovně: V určitou námi zvolenou hodinu (nejlépe v 9. hodinu večerní) usedneme v tichém pokoji pohodlně na židli, oči zavážeme šátkem, uši ucpeme známým již způsobem a rytmicky dýchajíce koncentrujeme se úsilovně na přání, abychom vyvinuli jasnosluch. Po několikaminutové koncentraci přejdeme v trpný stav, v němž setrváme po 20—30 minut.

Z počátku slyšíme jenom šumění, které po několika dnech přechází v bouřlivé hučení, hvízdání a tlučení. Zdá se nám, jakoby blízko nás zvonili mnoha zvony, hudba hrála, jakoby vojsko trou-

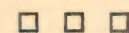
bilo a pod., až konečně z celé spousty nesouvislých zvuků pronikají k nám jednotlivá slova, věty a proslovy nejprve šepem, později však zcela hlasitě. Jest charakteristickou u těchto sluchových vjemů okolnost, že se nám zdá, jakobychom vše slyšeli odněkud z dále anebo z jiné místnosti přicházet. Přes to slyšíme zcela zřetelně. Jsou-li nám kladeny otázky anebo chceme-li se sami tázat, musíme trpný stav na okamžik přerušit, abychom mohli vésti hovor; po té však ihned přejdeme zase v trpný stav.

Jsme-li již v tomto stadiu vývinu, musíme být velmi opatrnými, abychom se nedali svéstí vjemy majícími původ v dramatisaci naší vlastní duše anebo v intelligencích nižší astrální úrovně, které se žákovi nejprve projevují, aby ho na př. zastrašily anebo odvrátily od dalších pokusů. V případě tom musí se žák koncentrovati na nějakou vznešenou osobnost, svého mistra anebo na nějakou velikou ideu a pod., aby nízkým mnohdy velmi sprostým a nešlechtným astrálním otázkám nebo odpovědům učinil ráznou přítrž.

Velmi dobrým prostředkem k vyvinování jasnosluchu jest mořská mušle, kterou přiložíme k jednomu uchu; druhé ucho musí být ucpáno. Mušle má býti dosti veliká a pokud lze tenkých stěn a o mnoha závitěch. Nesmíme se však šuměním z ní vycházejícím nechat vyrušovati z trpného stavu. V pozdější době můžeme se pokusit cvičiti s volnými ušima a s očima otevřenými; výsledky dostaví se rovněž.

Každé cvičení zakončujeme čistícím dechem a cvičíme jednou denně anebo ob den.

Záleží-li žáku na tom, aby vyvinutý jasnosluch uchoval, o čemž nepochybuji ani v nejmenším, neboť nelze si představit adepta, který by nemohl přímo a kdykoliv navazovat styk se světem astrálním, musí v pozdější době, kdy jasnoslyšení jest již vyvinuto, cvičiti neustále a to alespoň jednou týdně, neboť nedostoupil ještě stupně Mistra, který by ho zbavoval povinnosti konat elementární cvičení. I sám Mistr nepřestává nikdy v životě cvičit, učiniv sobě život jedním Velkým Cvičením.



Psychometrický výcvik.

Psychometrie jest jedním z nejzajímavějších a nejužitečnějších odvětví okkultní vědy a ježto zasahuje do jasnovidnosti a ji v mnohém ohledu doplňuje, nelze přesně určit jejích hranic. Psychometrik bývá obvykle jasnovidným i jasnoslyšícím podle toho, jak postupoval ve vývinu. Lze-li opravdu někomu záviděti jeho schopnosti, tak jenom psychometrikovi s jeho jemnou, citlivou nervovou organizací. Psychometrik vnímá na př. události spojené s nějakým předmětem již pouhým dotekem nebo položením jeho na čelo. Tak vypravuje na př. Rob. Browning o jednom psychometrikovi, který při doteku jeho (Browningova) prstenu vždy zvolal: „Pokaždé, kdykoliv se dotýkám tohoto prstenu, vidím vraha.“ Prsten pocházel skutečně od jednoho příbuzného dopustivšího se několika vražd.

Vycvičení psychometrikové udávají, že se jim zdá, jakoby byl zkoumaný předmět oživen a jakoby jim vyprávěl svoji historii. Vyvinuté psychometrie lze považovati za „duševní vidce“. Z doteku kovu, nerostu, šperku, dopisu a pod. jsou schopni vyčísti jich minulost. Dáme-li jim kousek zříceniny, jsou s to povědět nám, jakých událostí byl úlomek svědkem. Jako důkaz uvedu některé příklady z trojsvazkového díla Dentonova, který praví, že by se dějiny jistě ve svém znění změnily, kdyby byly zkoumány psychometricky.

Denton dal svoji sestře Anně do ruky malý kousek mosaiky, jež byla 15. října r. 1760 přivezena do Anglie z Ciceronovy vily v Tuskule na jednom pahorku blíže Frescati, 5 hodin od Říma. Sestra Anna, jež byla vycvičena v psychometrii, neměla o tom ani tušení a když držela nějakou chvíli předmět v ruce, pravila: „Vidím hustý les. Stromy jsou velmi vysoké. Pod těmito vidím mastodonta nebo jakousi předhistorickou obrovskou obludu. Nejzřetelněji vidím hlavu.“ „Pohleď více do doby moderní“, pravil Denton. „Nevidím ničeho, než nějakou pastušku nebo snad lépe jeskyni. Blízko ní jest pramen zastíněný stromovím. Nyní vidím pahorek, po němž kráčí jakýsi starý muž v krátkých kalhotách. Za ním jde velký pes. Poblíž nalézá se velký dům, pravděpodobně letohrádek. Před domem jest loubí. Okna jsou veliká. Muž jest nevelký, oblek má tmavomodrý s velkými bronzovými knoflíky. Dlouhý vlas podobá se paruce nebo copu. Na košili má staromodní manžety.

„Zdá se, že velmi lehko chápe, snadno se orientuje a jest blahovolným. Není pyšným, má však velkou sebedůvěru. Svědomitost a opatrnost jsou velmi vyvinuty, jakož i energie. Usedá pod stromem a nyní stojí u něho velká dáma, jež s ním mluví. Jest oděna staromodně, má velký nákrčník. Nyní vstupuje zase jiný muž do domu. Jest moderně oděn, má světlou vestu, vysoký klobouk a dlouhé kalhoty.“

Několik dní na to dal tentýž předmět svoji choti (velmi vyvinuté psychometričce), která o předcházejícím pokusu nevěděla. Tato pravila: „Pocífuji velký vliv od Anny. Vidím ji držeti nějaký předmět na čele jako mám sama. Zdá se mi, že můj předmět měla již ona v ruce.“ Na to pokračovala: „Vidím kamennou lavici obklopenou stromy a blízko ní rozkošný pramen. Ve vnitřku domu vidím rozličné věci. V jednom z pokojů jest postel, v níž leží jakási chorá osoba 14—15letá. Postel jest široká s vysokými hlaviciemi. Působí na mne rozličné vlivy. Je mi těžko.“

Pokus byl přerušen a teprve po 2 až 3 dnech se v něm opět pokračovalo. Pí. Dentonová sdělovala: „Vidím velký dům s kamenými schody, 8 stupňů vede k přednímu sloupu. Dům podobá se veřejné budově. Nedaleko tohoto domu stojí jiný dům, velkolepý. Jsem uvnitř něho. V jednom pokoji vidím různé věci. Nevím, jak je popisovat. Sloh stavby a nábytek jsou takové, jakých jsem ještě nikdy neviděla. Okna jsou vysoká se záclonami, takže světlo nemůže do vnitř pokoje. Vidím mnoho osob, které nemohu dobře rozeznati. Nyní vidím jednoho muže vypadajícího jako sluha; oděv mu sahá po kolena. Má sukni a na ramenou plášť. Obličej je jeho nevidím však zřetelně. Podivuhodné. Vidím řadu vedle sebe stojících lidí. Podobají se vojínům, jsou stejně oděni, mají na hlavě vysokou pokrývku. — Nyní jsem opět v domě.“ „Vyhledej majitele domu“, pravil Denton. „Vidím tělnatého muže se širokým obličejem a modrými očima. Září veselostí. Má pohodlný oděv podobný županu, jenom ne tak dlouhý. Jest to muž, jak se zdá, velkého ducha a rozhodného charakteru. Čím může býti? Jest majestátní a dosti geniální. Zdá se mi, že má co činiti s vojny dříve viděnými, nezdá se to však býti jeho hlavním zaměstnáním.“

Byly to scény z obrazové galerie, v níž se nalézala mosaika a které Dentona více nezajímaly. —

Psychometrii lze vyšetřit z dopisu i charakter pisatele, jenom nesmí býti dopis dlouho nošen osobou druhou. Stává se pak dosti

často, že psychometrik popisuje pak vlastnosti osoby druhé, z níž ulpěla na dopisu její ódická substance.

Paní Dentonová bavívala se v útlém mládí různými nočními scénami, které viděla svým duševním zrakem. Vidění vysvětlovala si jako následek střídavého tlaku oční tekutiny na oční bulvu. Když však pozorovala, že obrazy vidí i otevřenýma očima za tmy, soudila již jinak. Dějala pokusy v tom směru, že si připravila večer k posteli haldy dopisů, z nichž vzala pak jeden libovolný, dala si jej na čelo a pozorovala. Při jednom takovém pokusu spatřila svého intimního přítele, kterak sedí u stolu a píše dopis. Domnívala se, že se pokus zdařil. Rozsvítila. Jaké však bylo její překvapení, když vyšetřila, že zkoumaný dopis pochází od jednoho zcela obyčejného člověka. Druhého dne teprve objevila, že tento dopis byl přiložen k dopisu onoho intimního přítele, jehož obraz viděla v noci. Tím si ovšem zdánlivou nesrovnalost ve vidění vysvětlila.

Na otázku, vidí-li obrazy ve tmě nebo za světla, odpovídá p. Dentonová, že čím větší tma, tím obrazy jsou dokonalejšími. To nám připomíná pokusy Reichenbachovy. Jakou práci si dal Reichenbach s odstraňováním vnějšího světla ze svých tmavých kabinetů! Paní Dentonová vypravuje jeden případ vise za denního světla.

V jedné nádražní stanici spatřila při vstupu do vozu velké množství cestujících. Avšak jenom okamžik trvala tato „hallucinace“. V následující chvíli viděla, že vůz jest prázdný. Cestující používše delší zástavky vystoupili z vlaku. Když později vstoupili opět do vlaku, zpozorovala, že jsou totožní s cestujícími dříve viděnými.

Světlo, jež viděné předměty ozařuje, jest podle paní Dentonové jako obyčejné světlo, jednou direktní, po druhé odrazové, nebo diffusní. Osvětlení předmětů bývá různé a také různí psychometrikové vidí předměty jinak osvětleny. Zvláštní jest okolnost, že se psychometrik cítí přenesena do doby a na místo, jež odpovídají jeho popisování. Toto přenesení z „odtud“ „sem“ pocítují psychometrikové jako nervový otřes, proto nemá býti psychometrik z práce náhle vyrušován, ježto náhlé vyrušení má vždy za následek i několik hodin trvající rozrušení, bolení hlavy a pod.

Jak vyvinujeme psychometrii?

Velmi snadně. Zabalíme několik předmětů jako pepř, sůl, opium, měď, olovo, kamenec a pod. do papíru nebo hedvábné

látky; ze zabalených takto předmětů vybereme si se zavázanýma očima jeden, položíme jej třeba na čelo a sedíme asi půl hodiny v trpném stavu pozorující pocity, které se nás zmocní. Mnohdy při prvním sezení pocítíme na př. palčivou chuť na jazyku, měli-li jsme v ruce pepř, nebo usínáme, drželi-li jsme opium, dostáváme průjem, zkoumali-li jsme nějaký projímavý prostředek a pod.

Ovšem také zde nutno uvést se nejprve v aktivní koncentraci a použít síly magického přání, aby se psychometrická schopnost co nejdříve probudila a nejkrásněji vyhranila. Po koncentrační fási uvedeme se v trpný stav, v němž dostáváme vlastní vjemy a pocity. Pokusy máme konati v klidném, odlehklém pokoji, abychom nebyli okolím zbytečně vyrušováni.

Chce-li se žák přesvědčiti, co dělá na př. vzdálený jeho příbuzný, usedne, zaváže oči, ucpe uši (což v pozdější době může odpadnout) a koncentruje se za rytmického dýchání na onu osobu asi po 5—10 minut a uvede se v trpný stav. Za malou chvíli obdrží o momentálním jednání oné osoby vjemy buďto přímo visemi anebo ve formě náhlých představ a nápadů, k oné osobě se vztahujících. Úspěch se značně urychluje, drží-li žák ve své ruce nějaký předmět, který dotýčná osoba nosila, který je tedy nasycen jejím ódem (pranou), na př. kadeř, kapesník, nebo onou osobou dechem magnetisovaná fotografie a p., a koncentračně naň zírá.

Psychometrie užívá se se znamenitým úspěchem v lékařství, neboť z pocitů a dojmů lze lehko souditi na zdravotní stav člověka, kterého jsme na př. uvedli v raport s psychometrikem.

Psychometrik drží obyčejně nějakou dobu ruku pacienta a za malou chvíli pocítuje tytéž bolesti a v těch samých místech a orgánech jako pacient. Podává nám o chorobě jeho překvapující zprávy. Bolestných pocitů, které nejsou ovšem tak silné, lze se mu snadno zbaviti koncentrací. Této diagnostické metody používají nyní hojně v Americe a Anglii, kde mají přece jenom pro vše větší porozumění a praktičtější smysl než u nás. Při řádném vyvinování psychometrie můžeme se nadíti krásných výsledků. Tyto nám zajisté mnohonásobně odmění naši námahu a práci, kterou jsme vložili do díla. Psychometrie otvírá nám jiné světy, rozšiřuje náš obzor a dává vytušiti vnitřní jakost nějaké věci do nejmenších detailů.

Poznáváme, vnímáme nejenom vnější formu, nám zjevuje se duše předmětu a její vztahy k věcem třeba sta mil vzdáleným.

Pojem prostoru a času mizí. Vidíme v minulosti jako v přítomnosti. Před naším zrakem odehrávají se scény té nejzazší minulosti a stáváme se takoruka svědky různých ér v životě člověčenstva.

Psychometrii může vyvinovati každý, ovšem třeba i tu jakési systematickosti, rozmyslu, zdravého úsudku a logiky. Jeden nezdařený pokus nesmí žáka odstrašiti, musí býti vytrvalý, trpělivý a zase trpělivý, aby něčeho docílil.



Astrální vědomí a libovolné vyvolávání snů.

Snad se všichni dobře upamatujeme na studijní doby, kdy tak mnohý z nás při řešení obtížného matematického úkolu bezvýslednou námahou a z únavy usnul a ráno po probuzení ke svému velkému překvapení konstatoval, že úkol, s nímž večer ani hnouti nemohl, se mu zcela rozjasnil a snad dokonce našel i písemné vypracování úkolu ležící vedle na nočním stolku. Případy podobné nejsou tak vzácné a poukazují na jakousi intenzivní činnost naší duše i za spánku. Jest to vyšší podprahové neboli astrální vědomí člověka — „transcendentální subjekt“ prof. Karla du Prela — které po vypnutí obyčejného vědomí nastupuje v činnost. Fysický člověk usíná, astrální bytost se probouzí. Za takového probuzení astrálního vědomí vybavují se i některé duchovní schopnosti a magické síly, které za bdění obyčejně v člověku dřímají, a projevují se nějakou činností. Tak astrální vědomí pilného studenta vnuká mu ve spánku vhodné inspirace, ano někdy působí na spící tělo tak mocně, že toto vstane a pod vládou astrální bytosti vykonává čin odpovídající myšlence, již bezprostředně před spaním se student intenzivně zabýval. Astrální vědomí člověka přejímá vyplnění rozkazů a přání daných jemu za bdění, a na této skutečnosti zakládá se celá řada jevů, jimiž se chceme v následujícím zabývat.

Abychom vyvolali určitý sen, použijeme dráždidla, a to buď čistě fysického a nebo mentálního (myšlenkového) podle toho, chceme-li povzbudit k činnosti nižší podprahové vědomí („nepovědomé“ Eduarda Hartmanna), souhrn „temných představ“ školských psychologů, a nebo vyšší, transcendentální vědomí du Prelova, čili jak my říkáme, vědomí astrální. Naše oby-

čejné bezvýznamné sny vyvěrají právě z nižšího podprahového vědomí a jsou směsí nejrůznějších obrazů z blízké nebo daleké minulosti, někdy velmi bizarní, podle stupně činnosti fantasmie snícího.

Všeliké životní procesy jako zažívání, oběh krve, dýchání a pod., jakož i patologické změny v jednotlivých orgánech, vtiskují snům určitý ráz a zabarvení. Tak ti, kdož trpí chorobami dýchacích ústrojů sní o dušení, tonutí, o namáhavém stoupání do vrchu a pod. Trpí-li jednotlivec chorobou srdeční, má sny o nebezpečných situacích hrozcících mu smrti atd. Sny takové, ač jinak bezvýznamné pro budoucnost, mohou nám býti dobrým ukazovatelem ve sféře našeho zdraví. Z nich můžeme souditi na náš zdravotní stav, na orgánové poruchy, jimiž trpíme.

Také zevnější popudy mají velký vliv na utváření snů. Jemné stříkání vody (květinovým nebo jiným rozprašovačem) na čelo spícího vyvolává v něm sen o dešti, vzdálené bouchání sen o hřmění, občasné škrtání fosforovou světelkující zápalkou (před očima) nechává zase sniti o blýskání, ohňostroji, raketách atd. Podobně účinkují na spícího také různé aromatické látky a vůně; tak náhlé zavanutí růžového parfému vyvolá u spícího sen o růžovém sadě, silice smrková opět sen o jehličnatém lese atd. A tu musíme sobě zapamatovati, že každý popud ze zevnějšíka, ať již působí ve spánku na ten nebo onen fysický smysl, vyvolává věrně tytéž obrazy, scény a nebo situace, jichž jsme byli kdysi svědky za bdění a za takového působení tohoto popudu. Tak na př. arie z „Psohlavců“, jemně a tlumeně hrána ve vedlejším pokoji, vyvolá u spícího, který byl této hře přítomen, tutéž divadelní scénu, k níž se ona arie vztahuje, ve všech detailech i v časové posloupnosti.

Podobně jako dráždidla sluchová účinkují i dráždidla chuťová, čichová a hmatová a na tom se právě zakládá umělé vyvolávání snových obrazů a scén nebo událostí, které jsme kdysi skutečně prožili. Dráždidlo takové vyvolává celou řadu představ v takovém pořadí, jak ve skutečnosti kdysi za sebou následovaly. Učíme příklad s divadelním kusem. Některá hra se nám obzvláště líbí a přáli bychom si ještě jednou ji prožiti ve snu. Jak to učiníme? Jdeme do divadla a v okamžiku, kdy se zvedá opona, vezmeme do úst k tomu účelu již připravenou nějakou silně aromatickou látku, na př. hřebíčkový květ, a během bedlivého sledování hry jej žvýkáme. Jakmile opona klesá, hřebíčkový květ z úst odstraníme a vložíme do úst jinou aromatickou látku, odlišnou od první, na př.

kousek zázvoru, kterýž během celé přestávky necháme v ústech. Při opětovném zvednutí opony, odstraníme zázvor a vložíme do úst zase hřebíčkový květ a takto opakujeme po celou dobu trvání hry. Chceme-li nyní vyvolat sen o dotyčné divadelní hře, třeba za několik dní, připravíme si slabý odvar hřebíčkového květu (použili-li jsme hřebíčku), pokropíme jím (ne mnoho) svoji podušku a ulehne. Hřebíčkové aroma vycházející z podušek a působící na náš čich, vyvolá věrně se všemi detaily divadelní hry, o níž jsme chtěli snít a to tak, že jednání následují přesně jedno za druhým. Hřebíčkové aroma vyvolalo tu celou řadu obrazů, jimž jsme byli přítomni ve skutečnosti za působení této aromatické vůně. Zázvor měl zde úlohu neutralizační, t. j. použili jsme ho jenom proto, aby se nám v obrazy a scény o divadle neveřely ve snu obrazy z přestávky jako hluk, všední zábava sousedů a pod., krátce aby jenom scény samotné hry byly nám ve snu reprodukovány. Takový sen můžeme sobě vyvolat tímž dráždilem několikrát za sebou, avšak sny jsou čím dále tím nejasnější, až po nějaké době účinek téhož dráždidla vypoví nám službu docela. Proto není radno dlouho používat jednoho a téhož dráždidla, nýbrž volit ta nejrůznější a ke každé scéně, již chceme ve snu vyvolat, jiné. Totéž platí o prostředcích neutralizačních, které nutno rovněž měnit. Látek můžeme použít nejrůznějších, na př. k podráždění skořice, k neutralisaci pepře a nebo naopak; parfému fialkového a vanilky, zázvoru a kmínové silice a mnoho a mnoho jiných. Užíváme-li přímo parfému, dlužno po celý čas vnímání (v našem případě po dobu trvání hry) k němu čichat. Budiž pravidlem: Při vnímání (skutečném prožívání něčeho) volit prostředek silnější, vonnější, při reprodukování ve snu (pro postřikování podušky) odvar a nebo roztok pokud možno slabý. Konáme-li více pokusů, nutno vést záznam, kterých aromatických látek jsme použili a k jakému obrazu, abychom si je při reprodukování nespřeli.

Také prostřednictvím smyslu hmatového můžeme vyvolat podobné zjevy. Na př. během příjemné zábavy s nějakou nám obzvláště milou osobou navlékneme prsten na prst, na němž nikdy prstenu nenosíme, na př. na palec. Po rozloučení navlékneme prsten na obvyklý prst. Chceme-li nyní reprodukovat onu zábavu ve snu, navlékneme jednoduše opět prsten na palec a usneme. Takovým způsobem lze oživit ve snu ty nejrozmanitější obrazy ze skutečnosti a žák naskytá se tu možnost k experimentování ta nejrozsáhlejší. Také zde velmi napomáhá před spaním vhodná kon-

centrace, ačkoliv není nutnou, neboť vybavování představ děje se tu zcela mechanicky fyzickým dráždilem.

Až doposud zabývali jsme se působením na nižší podprahové vědomí a jeho činnosti; nyní přejdeme k vlastnímu astrálnímu vědomí. Řekli jsme, že astrální vědomí přejímá plnění rozkazů a přání, daných jemu bdícím člověkem bezprostředně před spaním. Tato skutečnost poskytuje nám ohromné pole k experimentování a zkoumání a podává nám klíč ke mnoha tajemstvím jak člověka tak celého vesmíru. Pomocí astrálního vědomí můžeme kromě vyvolávání určitých snů působiti na realizování veškerých našich přání, na rozluštění největších záhad, můžeme probuditi ty nejrozmanitější duševní vlastnosti, schopnosti a magické síly, lze nám zkrátka přetvořiti celou naši bytost do nejhlubších základů.

První a nejdůležitější podmínkou jest, abychom bezprostředně před spaním byli ve stavu jednomyšlenkovitosti, to jest, abychom intenzivně s vyloučením všech ostatních myšlenek soustředili se na jednu jedinou myšlenku, která se má realizovati. Chceme-li vyvolat na př. sen o nějaké osobě, musíme se na toto přání dokonale soustředit, abychom s oním přáním v pravém slova smyslu usnuli, aby poslední naše myšlenka tomuto přání v momentu usínání náležela. Tedy koncentrace par excellence. Má-li se pokus zdařiti, nutno 3 hodiny před spaním zdržeti se jídla a všech dráždivých nápojů jako alkoholu, kávy a čaje. Také se nemá kouřit. Jakmile ulehne, koncentrujeme se na naše přání způsobem již uvedeným a snažíme se rytmicky dýchající usnout. Takovým způsobem lze vyvolat ty nejlibovolnější sny, ba i sny prorocké, usneme-li s přáním, aby se nám ve snu předvedl obraz nedaleké budoucnosti naší nebo jiné osoby. Vhodnou koncentrací na nějakou magickou schopnost (před spaním) probudí se ona po několika pokusech; ovšem vhodná cvičení vyvinovací výsledek jenom urychlují. K činnosti podrážděné astrální vědomí projeví se v nás nádhernými inspiracemi, takže i v denním povolání bude nám ono ku prospěchu. Činnost jeho jest podobnou magické síle přání, jenže jest mocnější této a vyžaduje již určité duchovní pokročilosti.

Jako působíme na astrální vědomí vlastní, lze nám působiti i na astrální vědomí člověka jiného. Takového působení užíváme obvykle jako výchovného prostředku u dětí a u osob, jichž mravní vědomí silně pokleslo. Šeptáme spící osobě u ucha na př., aby zanechala té nebo oné vášně, náruživosti nebo zlovyku, ovšem tak,

aby se neprobudila. Vystříhejme se oslovovati ji při tom jménem; mohla by se probuditi a námaha naše byla by marnou. Jest to jakýsi druh suggestce, již probouzíme astrální vědomí spícího a nutíme je jednat v jejím smyslu. Prostředek velmi osvědčený.



Principy pranické léčby.

Již v kapitole o psychickém dechu zmínil jsem se o léčení pranou; v této části řečené poněkud rozvedu. Pranická léčba jest totožnou s tak zv. léčením magnetickým. Životní magnetism není jinak pojmenovanou kosmickou energií (pranou) modifikovanou v lidském organismu a přeměněnou v energii nervovou. Systémů magnetické léčby jest několik a lze říci, že každý magnetisér má svůj vlastní způsob léčení. Ovšem zakládají se všechny systémy na principu vyzařování nervové energie z těla a na vůlovém dráždivu vyvolávajícím mocnější výrony, které se pak v těle podle pacientovy nemoci vhodně rozvádějí, působíce léčivě na ten který chorý orgán. Vedle magnetické síly, která jest vlastním léčivým činitelem, jest zde tedy činnou vůle, která působí na hojnější exteriorisaci nervové síly a jež určuje směr jejího proudění, a na to nesmíme zapomenouti. Jest známo, že magnetisér rozrušený nebo takový, který nedovede se řádně soustředit a chtít vyléčiti nějakou chorobu, nemá prázdných úspěchů anebo velice malých. Také jasnovidci pozorují u takových povrchních magnetisérů-fušerů slabý výron z jejich prstů. Z toho vysvítá, jak mocně působí na magnetické emanace vyškolená vůle. Proto také indiští jogové kladou velký důraz na vnitřní chtění při léčbě tvrdíce, že lze docílit jejich prajednoduchou methodou větších a pozoruhodnějších výsledků než některým z osvědčených a velmi složitých léčebných systémů moderních magnetisérů.

Hlavní princip pranické léčby spočívá v nahromadění prány v těle magnetiséra rytmickým dýcháním a vhodně užitou vůlí a v rozvedení oné (prany) po celém těle pacienta, čímž oslabené nebo choré jeho orgány se znovu ožíví a posílí. Lečitel musí sobě jasně v mysli představit za použití vhodné koncentrace, že z jeho prstů, jimiž se dotýká chorého místa, tryská mocný proud léčiv

božské síly a vniká v bodě doteku do těla pacientova, v němž vyvolává obrat k lepšímu. Občas sjíždí rukama přes choré místo a dělá jimi pohyb, jakoby chtěl s rukou něco setřásti. Po jedné takové magnetické operaci musí si lečitel dobře umýt ruce ve studené vodě, aby nepocítil sám na sobě nějakých defektů anebo aby nepřenesl chorobu na jiné. Voda jest tu pohlcovačem chorých fluidů, ulpělých na rukou magnetiséra. Rovněž se doporučuje po magnetisaci použití čistícího dechu.

Magnetisér má dbáti, aby jeho vystupování vůči pacientu bylo jemné a příjemné, aby vzbuzoval důvěru a víru ve svou moc a sílu. Má pečovati úzkostlivě o fysickou čistotu a snažit se všemožně vystříhati se všeho, co by pacientu bylo odporným, nepříjemným, jako mnohmluvnosti, podrážděnosti, netrpělivosti a pod. Také dech má mít čistý, nezapáchající. Při každém léčení má sobě magnetisér počínati asi takto:

1. Důkladné omytí rukou studenou vodou a tření až do zahřátí.
2. 5 minut rytmického dýchání.
3. Vložení rukou se slabě zakřivenými prsty na choré místo, nejlépe na nahé tělo, při čemž nutno upřeně, avšak klidně dívat se na nosní kořen pacientův s koncentrací, aby se proud oživující síly rozlil a řádně rozvedl v chorém organismu a přinesl žádoucího ulehčení a konečného uzdravení.
4. Potírání chorého místa. Setřásající pohyb rukama každou třetí minutu.
5. Očišťující dech a omytí rukou.

* * *

Dokončili jsme stupeň druhý. Žák stal se duchovním Tovařem, kandidátem Mistrovství. Probudil v sobě psychické síly, které dlouho, velmi dlouho dřímaly v hlubinách jeho nitra. Směřovala-li učebná látka prvního stupně k jakémusi upravení půdy pro vyklíčení duchovních semen, vzrostla nyní ona semena svědomitým praktikováním předpisů stupně druhého v mocnou rostlinu vyhnávší nádhernými květy vnitřního poznání. A bělostné květy duchovní čistoty s purpurovými kalíšky kosmické všelásky otvírají se stále víc a více oplodňujícímu vlivu slunce božského sebepoznání a slibují nadějně a bohatě plody...

Všichni, kdož došli jste až sem, neváhejte postoupiti výše. Nalézáte se na žebříku, po němž lze vystoupiti do nebes jako sestoupiti do hlubin psychických temnot a virů. Střeďte se probuzených schopností a sil zneužití, neboť toto chová v sobě zárodek jistého zničení vás samotných. Šlápněte na hlavu hadu sobectví a staňte se neposkvřenou Pannou počavši Duchem božské svatosti. Pracujte k porodu Syna-Mistra, neboť jedině On spasí vás a vysvobodí z tenat klamavé hmoty.

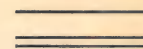


STUPEŇ MISTRA. ::





STUPEŇ MISTRA.



□ □

Každou vážnou a opravdovou duchovní snahou upozorňuje žák na sebe vyšší spirituelní intelligence, Mistry Neviditelná. Dospěl-li tovaryš až sem, dostává duchovního vůdce, učitele, guru, jak říkají Indové, který ho na nebezpečné stezce okultního vývinu ochraňuje a vede. Není třeba jezdit do daleké Indie, k himalajským mistrům, opravdový žák naváže duchovní, někdy i čistě fyzické styky se svým mistrem na každém místě zeměkoule. Prostor i čas nehrají tu žádnou roli. Z počátku jeví se vliv Mistra inspirací a zvláštním vnitřním pocitem jakéhosi vedení; později projeví se žáku Mistr i v těle astrálním, které může nabýti takového zhuštění, že činí dokonalý dojem těla hrubohmotného. Tehdy stává se žák účastným přímého Mistrova poučování. Leč doba ta jest snad ještě dalekou. Tovaryš musí se připravovat, pečlivě připravovat, než překročí prah Nejvyššího Tajemství. Proto sleduj, tovaryši, stejně bedlivě návody a předpisy, jež tvoří učebnou látku stupně posledního.

□ □ □

Spirituelní dech.

1. cvičení.

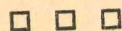
Ulehne anebo usedne pohodlně na židli a necháme svalstvu ochabnouti. Dýchajíce rytmicky meditujeme o svém vyšším „já“. Představujeme si, že jsme bytostí nezávislou na lidském těle, které můžeme kdykoliv opustiti. Nestotožňujeme se s fyzickým tělem, nýbrž považujeme je za pouhou schránku, již toliko po čas pozemského života používáme. Mysleme si, že jsme bytostí schopnou v prostoru volně se pohybovati, že naše hmotné tělo jest nám sice nutným nástrojem, že však lze nám také existovat bez něho. Ignorujeme je průběhem cvičení docela. Brzy budeme mít pocit, jako bychom se nalézali mimo tělo, jakobychom byli bytostí étherickou. Cvičení nechť trvá 20 minut.

Cvičení to nekonejme příliš často; dostačí jednou za tři dny, neboť vystavujeme se tu nebezpečí, že se v podobných meditacích naprosto ztratíme, že se staneme snílky, kteří rádi opouštějí fyzickou pláň a prodlévají stále v oněch závratných výšinách, zanedbávající povinnosti, jež uložila jim karma ve světě hmotném.

2. cvičení.

Poloha těla jako v předcházejícím cvičení. Dýchajíce rytmicky meditujeme o našich vztazích k Duchu všehomíra, jehož jsme částí. Představujeme si, že jsme s každou sebe nepatrnější částí Všeducha úzce spojeni, že vše, co připravujeme jiným, připravujeme i sobě, že jsme Jednotou, že pocítujeme všechny vesmírové vibrace a že jsme účastni božské moci, síly a moudrosti. Při každém vdechu představujeme si, že přijímáme mocný proud prany, který při vydechování vysíláme s myšlenkou Nejvyšší Lásky všemu vesmírovému tvorstvu.

Cvičení máme konati jenom tehdy, pocítujeme-li jakési vnitřní povznesení; jinak nemáme s ním započínati.



Úvědomé vymístování astrálu.

Podle okkultismu jest astrální tělo druhým principem člověka. Jest to věrná étherická kopie těla fyzického, z něhož může se za jistých okolností i vymístiti, t. j. opustiti je a jednati zcela samo-

statně, na něm nezávisle. Fantomy zemřelých, spiriticky materializovaní duchové, dvojníci lidí živých, magicky vyvolané bytosti jsou jenom různé manifestace jednoho a téhož principu, astrálního těla, oživeného nějakým vědomím.

Astrální tělo jest nositelem životní síly, proto opustí-li ono nadobro tělo fyzické (při smrti), umírá toto a spěje k rozkladu. Při dočasném opuštění těla hmotného jest s ním astrální tělo spojeno ódickou páskou, již udržují se tělesné funkce v rovnováze. Toto étherické sympatické spojení obou těl jest tak mocné, že jakékoliv podráždění těla astrálního okamžitě sděluje se i tělu fyzickému, na němž projeví se účinkem odpovídajícím prvotnímu podráždění. Tak bodne-li někdo kovovým hrotem do vymístěného fantomu živého člověka, na př. do ruky, objeví se na fyzickém těle v tom samém místě bodná rána. Takovým způsobem lze i člověka zničit a moderní čarodějové zbavují se tak často svých nepřátel. Tím vyniká i oprávněnost a velká důležitost magických mečů při magických evokacích, o čemž nelze mně v tomto dílku obšírněji pojednávat; poukazují v tom ohledu na výtečné dílo MUDra. Gerarda Encausse „Praktická Magie“, jež vyšlo nákladem Ústředního nakladatelství okkultních děl v Žižkově.

Vysílání astrálního těla vyžaduje pro obyčejného člověka, který neprodělal stupně učeníka a tovaryše, velmi velké námahy, neboť astrální tělo jeho jest ještě úzce spojeno s tělem hmotným, pod jehož vládou se nalézá. Avšak ten, kdo neúnavnou prací a vytrvalostí dospěl až ke stupni mistra, ten, kdo stálým cvičením indické jogy uvolnil ona železná pouta vízícího těla astrálního k tělu fyzickému, ten snaživec a jeden z vyvolených bude mít práci poměrně snadnou. Zapamatujme sobě dobře, že klíčem k vysílání astrálního těla jest „soustředěná síla vůle“.

1. přípravné cvičení.

Zbavení tísnivého šatu usedneme pohodlně do lenošky u otevřeného okna. Je-li počasí deštivé nebo sychravé, necháme okno zavřené anebo oblékneme teplejší volný šat. Dýchajíce rytmicky po 5 minut koncentrujeme se na vysílání astrálního těla. Pozorujeme na obloze uhánějící mráčky živě sobě představujeme, že se pozvolna zvedáme z lenošky, že stoupáme výš a výše až k mráčkům, s nimiž plujeme ve volném prostoru. Tato představa má být tak intenzivní, že zapomínajíce svoji hmotnost máme mít pocit opravdového vznášení. Ukončíme čistícím dechem. Cvičení má trvat 20—30 minut. (Použijeme opět budička.)

Podobně můžeme cvičit i ve volné přírodě ležíce v trávě na odlehklém místě. Po několika dnech tohoto cvičení přistoupíme ke

2. přípravnému cvičení,

jímž docilujeme kataleptického (ztrnulého) stavu, který jest hlavní podmínkou k docílení skutečného vymístění. Není to snad katalepsie bezvědomá, nýbrž za plného fyzického vědomí. Cvičíme následovně:

Ulehne pohodlně na postel anebo na rohožku (jsme-li v přírodě do trávy) a po 5 minut rytmicky dýcháme za povšechného ochabnutí svalstva. Na to sobě živě představujeme (koncentračně), že naše tělo ponenáhlu upadá do ztrnulého stavu; nejprve chodidla, pak lýtka, stehna, trup, ruce, krk až celé tělo. Musíme mít dokonalou představu, že nemůžeme tělem ani hnouti. Tato imaginární ztrnulost přejde po několika cvičeních ve skutečnou, avšak vědomou ztrnulost, již silným aktem vůle dovedeme se snadno zbaviti a kteráž ostatně po krátké době mizí sama sebou. Cvičení trvá 20—30 minut.

Vlastní vymístění.

Před tímto pokusem nesmíme požití ničeho po dobu 3 hodin. Ulehne opět ve volném šatě na pohovku nebo svlečení na postel, necháme svalstvu ochabnouti a rytmicky dýchajíce po 5 minut koncentrujeme se na přání vymístiti astrální tělo. Pokusu velmi napomáhá ucpání uší vatou a zavázání očí.

Po té uvedeme se naznačeným způsobem do katalepsie a koncentrujeme se na zdar v pokusu přejdeme asi na 5 minut v trpný stav. Na to si velmi živě představujeme, že vystupujeme pomalu z fyzického těla; údy (astrální) oddělují se od údů, trup (astrální) od trupu, hlava (astrální) od hlavy, až vidíme vedle sebe ležeti fyzické svoje tělo. Prostor i hmota nečiní nám žádných překážek. Máme slastný pocit nebývalé volnosti a svobody; stoupáme výš a výše až k nebetyčným, nadhvězdným výšinám. Experiment má trvati z počátku 30—40 minut, později až hodinu. Použijeme tu opět budíčka.

Po nějaké době pozměníme pokus tím způsobem, že představu o stoupání do výše nahradíme představou o procházení se po pokoji, celém bytě, domě, ulicích, městem atd. Při tom musíme sobě představovati, že chodíme jako ve fyzickém těle, že otvíráme dveře, stoupáme po schodech nahoru, odmykáme vrata klíčem atd. Když

jsme takto cvičili několik dní, snažíme se v témž stavu přinést z vedlejšího pokoje do místnosti, kde ležíme, nějaký lehčí předmět, na př. péro, sklenici, knihu a pod. Po několika pokusech zkonstatujeme k svému překvapení, že předmět skutečně se nalézá nyní v pokoji, kde cvičíme. Abychom se přesvědčili, že předmět jsme odnesli skutečně astrálním tělem, ne snad v jakémsi vědomém polosomnambulním stavu způsobem obyčejným, necháme se v pokoji zamknouti. Tím vyloučíme naprosto možnost přenesení předmětu tělem fyzickým. Po několika zdařilých pokusech v tom směru, pozměníme pokusy tak, abychom se snažili na př. svému vzdálenému příteli učinit se viditelnými, upozornit ho na sebe dotekem a pod. Pokus opakujeme tak dlouho, až se nám úplně zdaří.

Kdo jednou vycvičil schopnost vědomě vyslat dvojníka, pro toho není v prostoru překážek. Vyšle svůj astrál v několika minutách do nejvzdálenějších zemí. Hmota mu nepřekáží, neboť ji dokonale proniká. Žije dvěma životy, fyzickým a duchovním. Blaze mu, zpřetrhal on okovy hmoty a dobyl nebeské volnosti.



Pohybování předměty vůlí.

Vyškolil-li žák svoji vůli do té míry, že může podle libosti pohybovati neživými předměty bez dotknutí se jich nějakou částí fyzického těla, dosáhl opravdu stupně, o jehož významu nemůže si obyčejný člověk učiniti ani přibližné představy. Zdánlivě neživá hmota poslouchá jeho rozkazů. Tak zv. spiritické přínosy, pomýkání stolu, přenášení nábytku a jiných předmětů z místa na místo jsou pro něho hračky, na něž nemusí čekati s bezvolným mediem dlouhé a dlouhé doby; provede vše kdykoliv a v každém prostředí. Zdá se, že pro něho není nic nemožným; vše poslouchá jeho magické vůle. Jest skutečným mistrem. — Jak trainujeme svoji vůli k podobným experimentům? Následovně:

1. cvičení.

Na dlouhý ženský vlas zbavený tuku (24 hodinovým máčením v étheru) připevníme voskem korkovou kostku (asi 1 cm³) a nyní zavěsíme tento vlas na strop nebo na nějaké vyšší místo tak, aby visel volně ve vzdálenosti asi 1/2 m od našich očí směrem

nahoru i do předu, ležíme-li na pohovce. Po upevnění a ustálení vlasu v pohybu ulehne pohodlně na pohovku a dýchajíce rytmicky po 5 minut, zíráme upřeně na korek a koncentrujeme se na přání, aby se korek rozhoupal. Po několika experimentech se nám to podaří. Později můžeme připevniti na vlas nějaký těžší předmět, na př. kousek skla, kovu a pod. a operovati týmž způsobem. Po několika zdařilých experimentech přistoupíme k pokusu následujícímu, poněkud již obtížnějším.

2. cvičení.

Sedíce pohodlně na židli a rytmicky dýchajíce snažíme se svojí vůlí vyšinouti z původní polohy skleněnou kouli ležící na hladké skleněné podložce. Samozřejmě musíme i při tomto pokusu použití vhodné koncentrace a síly magického pohledu. Za malou chvíli počne se koule na skleněné desce pohybovati. V začátcích doporučuje se jemně kroužiti slabě zakřivenými prsty nad koulí ve vzdálenosti asi 2—3 cm.

Postupně přikročujeme k experimentům ještě obtížnějším. Uvádíme do pohybu v určitém směru sklenici, větší nádoby, menší pak větší nábytkové předměty atd. Také zde vytrvalý cvik dělá mistra.

3. cvičení.

Jsme-li s to pohybovati neživými předměty, musíme se nyní pokoušeti o zastavení pohybujících se předmětů. Za tím účelem konáme následující cvičení:

Usedneme do lenošky a zíráme upřeně na kyvadlo hodin visících před námi na zdi. Při tom ovšem rytmicky dýcháme a koncentrujeme se na přání, aby se pohybující kyvadlo zastavilo. Po nějaké době se nám pokus k našemu velkému překvapení zdaří. Cvičení můžeme prováděti v nejrůznějších variacích, od zastavení kyvadla až po zastavení ptáka v letu. Nezapomeňme, že i zde jest vlastním hyblem mocný akt silně koncentrované vůle.

□ □ □

Uyšší magické schopnosti a stavy.

Spirituelní meditace.

Následující cvičení má prováděti mistr nepřetržitě 3 hodiny nejméně 3krát týdně po dobu 2—3 měsíců. Obnaží prsa a koncentruje se úsilovně na sluneční pletivo (plexus solaris) s přáním, aby se v něm rozvinula nejvyšší duchovní síla a moc. Po celou dobu cvičení rytmicky dýchá a nepropouští ani jediné cizí myšlenky v koncentrační skupinu představ. — Cvičení má se konati v noci. Asi za 3 měsíce přikročí k vyvinování vyšší passivity.

Spirituelní trpný stav.

Mistr se opět koncentruje na sluneční pletivo (s týmž přáním jako při spirituelní meditaci) po 30 minut, načež se uvede pro dalších 30 minut do trpného stavu. Po půl hodiném trpném stavu koncentruje se opět na sluneční pletivo a tak pokračuje po celé 4 hodiny. Cvičí zase po 3 měsíce nejméně 3krát týdně (v noci).

Úkaz levitace. (Vznes fysického těla.)

Mistr usedne se skříženými nohama po způsobu orientálců na zemi a krouže neustále hlavou jedním směrem s leva na pravo a rytmicky při tom dýchaje koncentruje se na přání, aby se vznesl. V prvních cvičeních může koncentrační myšlenku šeptati. Cvičení koná tak dlouho a bez přestávky až nastane vznes.

Chce-li mistr docílit jiného fenoménu, provádí tutéž proceduru s kroužením hlavy za koncentrace odpovídající žádanému úkazu. Tak koncentruje-li se na přání, aby se dematerialisoval (odhmotnil) a na jiném místě opět zhmotnil a učinil viditelným, nastupuje ihned úkaz dematerialisace s následnou materialisací. Podobně provede bez tyglíků a retort alchymickou transmutaci, přemění svoji osobnost, docílí nezranitelnosti, schopnosti choditi po vodě a mnoho jiných fenoménů, které ve starém a novém zákoně zvány byly zázračnými a jež v moderní době studují učenci a shrnují pod název okkultismu.

Pokročilý mistr nebude mít už ani zapotřebí kroužit hlavou, neboť nastoupí u něho podmíněčný stav k vyvolání oněch fenoménů již pouhou koncentrovanou vůlí.

* * *

Dospěl-li mistr až sem, nebude mu více zapotřebí rad, jež tuto podávám a které sdělují indiští jogové svým žákům. Půjde svojí vlastní individuální cestou a vstoupí do řad těch, z jichž středu byl mu dříve přidělen duchovní vůdce.

Nebude proň v kosmu žádného tajemství. Spirituelní koncentrací na kterýkoliv předmět projeví se mu vnitřní jeho podstata, bude čisti ve vesmíru jako v otevřené knize. Nebude místečka v celých hvězdných systémech, kamž by nedosáhl duchovním svým zrakem, nebude myšlenky, které by nedovedl z lidské duše vyčísti. Pouhou vůlí zastaví tepot svého srdce, utiší bouřný proud krve, přeruší dýchání, aniž by nastala smrt. Pocit hladu, žízně, tepla, zimy, bolesti leží v dosahu jeho vůle a lze mu všechny tyto pocity okamžitě vyvolati nebo zapuditi.

Jeho vědění a moc jsou nekonečné, absolutní; jest vševědoucím a všemohoucím jako sám Bůh. Jest jeho nejvyšším projevem. Jest pánem svého těla, naprostým jeho vládcem, neboť zlomil také osten smrti. Pije z živých vod Nesmrtelnosti. Jsa neustále činným a věčně se zdokonalujícím pomáhá nejen lidstvu, ale i všemu vesmírovému tvorstvu na dráze pokroku, bdí jako starostlivý otec nade všemi bytostmi v součinnosti s jinými duchovními velikány, kteří právě tak jako on prodělali bolestnou zkoušku ohněm pozemské jsoucnosti a stali se vlastní prací, jenom vlastním přičiněním, bez jakéhokoliv aktu božské milosti dokonalými. Jest adeptem vůle, Velmistrem Vyvolených.



Opravy tiskových omylů.

Str. 32., řádek 12.	s hora, místo <i>odpuzovány</i> , správně <i>odpuzování</i> .
" 52., " 2. z dola, "	<i>již</i> " <i>již</i> .
" 64., " 13. s hora, "	<i>někdy</i> " <i>nikdy</i> .
" 72., " 13. " "	<i>o divadle</i> " <i>divadelní</i> .
" 72., " 18. " "	<i>téhož</i> " <i>tohoto</i> .

Kapitoly Pranayama a Psychometrický výcvik jsou téměř doslovným opakováním článků téhož autora Vedanta joga a Psychometrie v II. ročníku časopisu Isis a Paracelsia.

ОБСЛЖ:

	Str.
Stupeň tovaryše	
Vyšší běh hatha-jogy	43
Tři nejobyčejnější formy hatha-jogy	46
Sedm vyvinovacích cvičení	47
Sedm doplňujících cvičení	50
Psychické dýchání	52
Pranayama	56
Výcvik v přenášení myšlenek	58
Výcvik v jasnovidnosti	61
Výcvik v jasnosluchu	64
Psychometrický výcvik	66
Astrální vědomí a libovolné vyvolávání snů	70
Principy pranické léčby	74
Stupeň mistra	
Spirituelní dech	80
Vědomé vymisťování astrálu	80
Pohybování předměty vůlí	83
Vyšší magické schopnosti a stavy	85

